

ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการเสริมสร้างความฉลาดทางสังคม  
ในวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์

สิงหาคม 2559

ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการเสริมสร้างความฉลาดทางสังคม  
ในวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์

สิงหาคม 2559

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการเสริมสร้างความฉลาดทางสังคม  
ในวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์

สิงหาคม 2559

ทัชชา สุริโย. (2559). ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการเสริมสร้างความฉลาดทางสังคมในวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า. ปริญญาานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาประยุกต์ – แขนงวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาานิพนธ์: อาจารย์ ดร. อมราพร สุรการ, อาจารย์ ดร. อัจฉรา ประเสริฐสิน.

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ของการศึกษา 1) เพื่อพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการเสริมสร้างความฉลาดทางสังคมในวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า 2) เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการเสริมสร้างความฉลาดทางสังคมในวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ วัยรุ่นซึ่งมีอายุเฉลี่ยระหว่าง 15-18 ปี เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) ซึ่งมีคะแนนประเมินภาวะซึมเศร้า CES-D สูงกว่า 22 คะแนน จำนวน 8 คน และวัยรุ่นที่มีคะแนนประเมินภาวะซึมเศร้า CES-D ต่ำกว่า 22 คะแนน จำนวน 8 คน โดยใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Selective) ตามความสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย รวมเป็นจำนวน 16 คน จากนั้นสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) เป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยแต่ละกลุ่ม มีสมาชิกที่มีคะแนนประเมินภาวะซึมเศร้า CES-D สูงจำนวน 4 คนและมีสมาชิกที่มีคะแนนประเมินภาวะซึมเศร้า CES-D ต่ำจำนวน 4 คน รวมเป็นกลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองจะเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางสังคม

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ 1) แบบวัดภาวะซึมเศร้า CES-D 2) แบบวัดความฉลาดทางสังคมของวัยรุ่น 3) โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อเสริมสร้างความฉลาดทางสังคมในวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า การวิจัยเป็นรูปแบบกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพที่ได้จากการสังเคราะห์เอกสาร การสังเกต และการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยจะใช้การวิเคราะห์เนื้อหาและสรุปข้อมูล (content analysis) สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ การทดสอบค่า t แบบกลุ่มตัวอย่างสองกลุ่มไม่เป็นอิสระกันและสองกลุ่มเป็นอิสระกัน

ผลการวิจัยพบว่า

1. โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการเสริมสร้างความฉลาดทางสังคมที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้น จำนวน 12 ครั้ง ใช้เวลาในการเข้าร่วมโปรแกรมครั้งละ 1.30 ชั่วโมงถึง 2 ชั่วโมง เป็นเวลา 5 วัน รวม 23 ชั่วโมง โปรแกรมประกอบด้วยรายละเอียด 4 ด้าน ได้แก่ หัวเรื่อง วัตถุประสงค์ วิธีดำเนินการ และการประเมินผล โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มสามารถเสริมสร้างความฉลาดทางสังคมในวัยรุ่นกลุ่ม

เสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า และวัยรุ่นทั่วไปได้ เนื่องจากผู้วิจัยได้สร้างโปรแกรมที่มีคุณภาพสอดคล้องกับ  
วัตถุประสงค์ของการพัฒนา รวมถึงเนื้อหา วิธีการ และระยะเวลาที่ใช้ในการจัดโปรแกรม ยังเป็น  
ช่วงเวลาที่มีความเหมาะสมในการที่จะพัฒนาวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้าต่อไปได้

2. วัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้าที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้าง  
ความฉลาดทางสังคม มีความฉลาดทางสังคมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ  
ที่ระดับ .01

3. วัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้ามกลุ่มทดลอง ที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อ  
เสริมสร้างความฉลาดทางสังคม และกลุ่มควบคุม มีความฉลาดทางสังคมหลังการทดลอง ไม่แตกต่าง  
กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. วัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้ามกลุ่มทดลอง ที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อ  
เสริมสร้างความฉลาดทางสังคม มีภาวะซึมเศร้าหลังการทดลอง ต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญ  
ทางสถิติที่ระดับ .05



THE EFFECT OF A GROUP COUNSELING PROGRAM TO ENHANCE THE SOCIAL  
INTELLIGENCE OF ADOLESCENTS AT RISK AS DEPRESSION



Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the  
Master of Arts Degree in Applied Psychology  
at Srinakharinwirot University  
August 2016

Tatcha Suriyo. (2016). *The Effect of a Group Counseling Program to Enhance the Social Intelligence of Adolescents at Risk as Depression*, Master-thesis, M.A. Applied – Psychology. Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee: Dr. Amaraporn Surakarn, Dr. Ujsara Prasertsin.

The objectives of this research were to develop a group counseling program for adolescents who were at risk as depression, and to study the effects of that program. The sample in the research was 16 adolescent boys and girls between the ages 15 and 18. They were 4th grade students from Bodindecha (Sing Singhaseni) school. 8 of them had a Center for Epidemiologic Studies Depression (CES-D) assessment score higher than 22 and 8 of them lower than 22. For the research, we used the purposive selection method with willing participants. For the research process, we used the simple random sampling method dividing into 2 groups equally, with 4 experimental group and control group members. Each group had 4 members who got the highest scores and the lowest scores from the CES-D depression assessment. The experimental group joined the group counseling program.

The research instruments were the CES-D depression scale test, a Social intelligence test and The group counseling program. The type of research design was Quasi-experimental research which analyzes the quantitative data from the documents, observation and interview. The researcher used content analysis and summarized the data for content validity. SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) software was used to analyze the data by T test for both Dependent group and Independent group.

The Research found that The test group counseling program organized 12 events with 4 domain topics: program, purposes, procedures, and evaluation. Programs took 1 and half hour to 2 hours per time and took place for 5 days, in 23 hours total. The result show that the group counseling program can enhance the social intelligence of adolescents who were at risk as depression because the quality of the program related to the objectives as development including contents, methods and period of time. The program was suitable for developing the adolescents who were at risk as depression.

After the group counseling program finished, adolescents had higher social intelligence than before they join of the program at 0.01 level of statistical significance. After the group counseling program finished, the social intelligence of adolescents at risk as depression in the experimental group and control group showed no difference at .05 level of statistical significance. After the group counseling program finished, adolescents had less depression than before they joined the program at 0.05 level of statistical significance.

## ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยดี เนื่องจากผู้วิจัยได้รับความกรุณาจาก อาจารย์ ดร. อมราพร สุรการ อาจารย์ที่ปรึกษา และอาจารย์ ดร.อัครา ประเสริฐสิน อาจารย์ที่ปรึกษาร่วมและกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ที่กรุณาให้ความรู้ คำแนะนำ ช่วยเหลือ และตรวจแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ด้วยความเอาใจใส่เป็นอย่างดี เพื่อให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สมบูรณ์ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณไว้ ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์ อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล และอาจารย์สิทธิพร ครามานนท์ ที่กรุณาให้ความรู้ คำแนะนำ ชี้แนะและช่วยเหลือในการจัดทำงานวิจัยในครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณผู้เชี่ยวชาญทั้ง 5 ท่าน ที่เสียสละเวลาตรวจสอบและให้คำแนะนำในการปรับปรุงแก้ไขให้งานวิจัยมีคุณภาพมากยิ่งขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณคณะครูโรงเรียนสายน้ำผึ้ง ในพระอุปถัมภ์ฯ และโรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) ที่กรุณาให้ความช่วยเหลือ เอื้อเฟื้อสถานที่ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ให้การวิจัยครั้งนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ขอกราบขอบพระคุณคุณวรพล กันตพิชญาร ผู้อำนวยการฝ่ายทรัพยากรมนุษย์ บริษัทไออีซี กรุ๊ป จำกัด (มหาชน) ที่ให้เวลาในการทำปริญญานิพนธ์ จนสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

ขอบคุณนางสาวณชนก แสงดวงมาศ และเพื่อนๆนิสิตสาขาจิตวิทยาประยุกต์ ทุกคน สำหรับกำลังใจ ความห่วงใย และการช่วยเหลือ ตลอดระยะเวลาที่ศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยจนปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

สุดท้ายนี้ ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ ครอบครัวที่เป็นกำลังใจสำคัญและมอบโอกาสที่สำคัญทางการศึกษา ตลอดจนถึงน้อง และเพื่อนทุกคนที่คอยห่วงใย และให้กำลังใจในการศึกษาตลอดมา จนทำให้การวิจัยครั้งนี้สำเร็จไปได้ด้วยดี ผู้วิจัยอุทิศสิ่งดีงามแก่พระคุณทุกท่าน และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

ทัชชา สุริโย

## สารบัญ

| บทที่                                                            | หน้า |
|------------------------------------------------------------------|------|
| 1 บทนำ .....                                                     | 1    |
| ที่มา และความสำคัญของปัญหา .....                                 | 1    |
| คำถามการวิจัย .....                                              | 5    |
| ความมุ่งหมายของการวิจัย .....                                    | 5    |
| ขอบเขตของการวิจัย .....                                          | 5    |
| นิยามศัพท์ปฏิบัติการ .....                                       | 6    |
| สมมติฐานการวิจัย .....                                           | 10   |
| 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง .....                           | 11   |
| ความฉลาดทางสังคม .....                                           | 13   |
| แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางสังคม .....                     | 13   |
| ประวัติความเป็นมาของความฉลาดทางสังคม .....                       | 13   |
| ความหมายของความฉลาดทางสังคม .....                                | 14   |
| องค์ประกอบของความฉลาดทางสังคม .....                              | 15   |
| การวัดความฉลาดทางสังคม .....                                     | 18   |
| คุณลักษณะของบุคคลที่มีความฉลาดทางสังคม .....                     | 19   |
| ความสำคัญของความฉลาดทางสังคม .....                               | 20   |
| ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางสังคม .....                      | 21   |
| ทฤษฎีปัญญาทางสังคมของอัลเบิร์ต แบนดูรา กับความฉลาดทางสังคม ..... | 21   |
| ทฤษฎีจิตสังคมของอีริกสัน กับความฉลาดทางสังคม .....               | 22   |
| ทฤษฎีพหุปัญญา กับความฉลาดทางสังคม .....                          | 23   |
| งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางสังคม .....                   | 23   |
| ภาวะซึมเศร้า .....                                               | 25   |
| แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับภาวะซึมเศร้า .....                         | 25   |
| ความหมายของภาวะซึมเศร้า .....                                    | 25   |
| อาการและอาการแสดง .....                                          | 26   |

## สารบัญ (ต่อ)

| บทที่                                                    | หน้า |
|----------------------------------------------------------|------|
| 2 (ต่อ)                                                  |      |
| สาเหตุการเกิดภาวะซีมเศร้า .....                          | 27   |
| ระดับของภาวะซีมเศร้า .....                               | 28   |
| การคัดกรองภาวะซีมเศร้า .....                             | 28   |
| งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะซีมเศร้า .....               | 29   |
| การให้คำปรึกษากลุ่มที่ประยุกต์ใช้ในการสร้างโปรแกรม ..... | 31   |
| การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม .....                             | 31   |
| ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง .....                | 33   |
| ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบวิเคราะห์สัมพันธภาพ .....          | 35   |
| ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสตาลต์ .....                     | 36   |
| งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม .....        | 38   |
| กรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย .....                         | 41   |
| 3 วิธีดำเนินการวิจัย .....                               | 43   |
| การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง .....                    | 43   |
| การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย .....                 | 45   |
| การเก็บรวบรวมข้อมูล .....                                | 56   |
| การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ .....                   | 59   |
| 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....                             | 61   |
| สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล .....                | 61   |
| การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....                        | 61   |
| ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....                               | 61   |
| 5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ .....                   | 79   |
| สมมติฐานในการวิจัย .....                                 | 79   |
| วิธีดำเนินการวิจัย .....                                 | 79   |

## สารบัญ (ต่อ)

| บทที่                                 | หน้า |
|---------------------------------------|------|
| 5 (ต่อ)                               |      |
| สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ..... | 81   |
| สรุปผลการวิจัย .....                  | 81   |
| อภิปรายผลการวิจัย .....               | 83   |
| ข้อเสนอแนะ .....                      | 90   |
| บรรณานุกรม .....                      | 91   |
| ภาคผนวก .....                         | 99   |
| ภาคผนวก ก .....                       | 100  |
| ภาคผนวก ข .....                       | 102  |
| ภาคผนวก ค .....                       | 111  |
| ภาคผนวก ง .....                       | 116  |
| ประวัติย่อผู้วิจัย .....              | 148  |

## บัญชีตาราง

| ตาราง                                                                                                                                                                                    | หน้า |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 1 ตารางสรุปโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการเสริมสร้างความฉลาดทาง<br>สังคม .....                                                                                                     | 51   |
| 2 ค่าสถิติ จำนวน ร้อยละ ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ และช่วงอายุ .....                                                                                                                   | 66   |
| 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแสดงค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่า t ของ<br>คะแนนความฉลาดทางสังคมของวัยรุ่นกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการเข้าร่วม<br>โปรแกรม .....                            | 67   |
| 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแสดงค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่า t ของ<br>คะแนนความฉลาดทางสังคมของวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรม กับกลุ่ม<br>ควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม ..... | 68   |
| 5 การวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบวัดความฉลาดทางสังคม .....                                                                                                                        | 112  |
| 6 การวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการ<br>เสริมสร้างความฉลาดทางสังคม .....                                                                           | 114  |

## บัญชีภาพประกอบ

### ภาพประกอบ

### หน้า

|                            |    |
|----------------------------|----|
| 1 กรอบแนวคิดการวิจัย ..... | 42 |
|----------------------------|----|



## บทที่ 1

### บทนำ

#### ที่มาและความสำคัญของปัญหา

ภาวะซึมเศร้า (Depression) เป็นภาวะที่มีความรู้สึกเศร้า เหนงหงอย ชีวิตน่าเบื่อ ไม่มีความสุข สูญเสียแรงจูงใจ ไม่มีกำลังใจในการทำสิ่งใดๆ ไม่อยากพูดคุยกับผู้อื่น จนทำให้บางครั้งไม่สามารถปฏิบัติภารกิจพื้นฐานในชีวิตประจำวันได้ ซึ่งอารมณ์เศร้านี้คงอยู่นาน โดยไม่สามารถช่วยให้ตนเองหลุดพ้นจากความเศร้ามาสนุกสนานเหมือนเดิมได้ ซึ่งหากอารมณ์เศร้าหายไปเมื่อมีสิ่งดีๆ เข้ามาแทนที่ ก็จะไม่เป็นอันตรายต่อการดำเนินชีวิต แต่ถ้าอารมณ์เศร้าที่เกิดขึ้นนั้นเป็นอยู่นานกว่า 2 สัปดาห์ขึ้นไปโดยไม่มีท่าทีว่าจะดีขึ้น และมีอาการต่างๆ ติดตามมา เช่น นอนหลับๆ ตื่นๆ เบื่ออาหาร น้ำหนักลดลงมาก หดความสนใจต่อโลกภายนอก ทำให้พฤติกรรมหรือบุคลิกภาพเปลี่ยนไป กลายเป็นคนเก็บตัว จนอาจคิดฆ่าตัวตาย สูญเสียหน้าที่การงานในชีวิตประจำวัน และส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตเข้าเกณฑ์เสี่ยงต่อการเป็นโรคซึมเศร้า (Major Depressive Disorder: MDD) (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ . 2553: 47-51)

จากรายงานการศึกษาขององค์การอนามัยโลก คาดการณ์ว่า ในปี ค.ศ.2020 โรคซึมเศร้าจะเป็นปัญหาสาธารณสุขระดับโลกอันดับที่ 2 รองลงมาจากโรคหัวใจหลอดเลือด เพราะปัจจัยทางเศรษฐกิจและสังคม (กรมสุขภาพจิต. 2551: 1-3) สำหรับในประเทศไทยพบผู้ป่วยภาวะซึมเศร้ามากขึ้น ในทุกกลุ่มอายุและทุกเพศ และจากการสำรวจจะบาติวิทยาสุขภาพจิตของประเทศไทยปี พ.ศ. 2551 พบ คนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป จำนวน 1,311,797 คน ป่วยด้วยโรคซึมเศร้าชนิดรุนแรง และจำนวน 181,809 คน ป่วยเป็นโรคซึมเศร้าชนิดเรื้อรัง (ธรรณิทร์ กองสุข. 2551: 19) อย่างไรก็ตามสถานการณ์โรคซึมเศร้าในประเทศไทย ถือเป็นปัญหาที่เฝ้าจับตามองอันดับ 4 (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. 2553: 47) ซึ่งเป็นเรื่องที่สังคมต้องให้ความสำคัญ เพราะโรคซึมเศร้าเป็นเรื่องที่มีผลกระทบต่อเศรษฐกิจและสังคมอย่างมาก ผู้ที่ป่วยเป็นโรคซึมเศร้านั้นนอกจากมีอาการซึมเศร้าร่วมกับอาการต่างๆ แล้ว การทำงานหรือการประกอบกิจวัตรประจำวันก็แย่ลงด้วย และจะมีการเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมค่อนข้างมาก การเปลี่ยนแปลงหลักๆ จะเป็นในด้านอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด พฤติกรรม ร่วมกับอาการทางร่างกายต่างๆ หนึ่งในลักษณะของการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญ คือความสัมพันธ์กับคนรอบข้างเปลี่ยนไป ซึมลง ไม่ร่าเริงแจ่มใสเหมือนก่อน ไม่ค่อยพูดคุยกับใคร หงุดหงิดบ่อยกว่าเดิม เก็บตัวมากขึ้น ชอบแยกตัวอยู่คนเดียว ซึ่งปัจจุบันแนวคิดเกี่ยวกับสาเหตุของโรคซึมเศร้านั้น เชื่อกันว่าสัมพันธ์กับหลายๆ ปัจจัย ทั้งจากด้านกรรมพันธุ์ ปัจจัยทางชีวภาพ เช่น การ

เปลี่ยนแปลงของระดับสารเคมีในสมองบางตัว การพลัดพรากจากพ่อแม่ในวัยเด็ก รวมทั้งพัฒนาการของจิตใจ ที่เกิดจากการเลี้ยงดูก็เป็นปัจจัยที่เสี่ยงอีกประการหนึ่ง ต่อการเกิดโรคซึมเศร้าเช่นกัน

ในบรรดาปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในวัยรุ่นนั้น ภาวะซึมเศร้า จัดเป็นปัญหาที่สำคัญ ทั้งนี้เพราะความชุก และอัตราการตายที่สูงเมื่อเปรียบเทียบกับปัญหาจิตเวชอื่นๆ ในต่างประเทศมีการศึกษาเกี่ยวกับภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นเป็นจำนวนมากในระยะ 10 ปีที่ผ่านมา ผลการศึกษาชี้ว่าวัยรุ่นป่วยเป็นภาวะซึมเศร้าในอัตราที่ค่อนข้างสูง ความชุกมีตั้งแต่ร้อยละ 8-30 (อุมาพร ตรังคสมบัติ. 2540: 42) โดยภาวะซึมเศร้าจะสูงขึ้นจากวัยก่อนวัยรุ่น ไปสู่วัยรุ่น และพบว่าวัยรุ่นตอนปลายร้อยละ 69.11 มีความซึมเศร้ามากขึ้น ภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นนั้นสามารถเกิดขึ้นได้บ่อย เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจเพื่อที่จะเตรียมเป็นวัยผู้ใหญ่ในอนาคต แต่หากเกิดความไม่สมดุลด้านใดด้านหนึ่ง อาจมีผลทำให้วัยรุ่นเกิดภาวะซึมเศร้าได้ ซึ่งอาจไม่แสดงอาการออกมาตรงๆ แต่อาจแสดงออกมาในลักษณะหงุดหงิด อุนเฉียว โกรธ ก้าวร้าว ไม่มีสมาธิในการเรียน ปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมลำบาก มีอาการซึม ซอบเก็บตัว แยกตัวอยู่คนเดียว ไม่ค่อยพูดกับใคร (ชราพร สนธิภักดี. 2545: 44) วัยรุ่นที่มีพฤติกรรมเหล่านี้เป็นกลุ่มที่ต้องเฝ้าจับตามองเป็นพิเศษ เพราะบ่งบอกถึงอาการเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า ส่งผลกระทบทางลบต่อด้านจิตสังคมของวัยรุ่นซึ่งจะขัดขวางการมีพัฒนาการที่เหมาะสมของวัยรุ่น อีกทั้งส่งผลกระทบระยะยาวต่อบุคคล ครอบครัว และสังคมในวงกว้างมากขึ้น

วัยรุ่น เป็นวัยที่พัฒนาการต่างๆ เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทั้งทางด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ และด้านสติปัญญา ส่งผลไปสู่ด้านสังคม หากวัยรุ่นปรับตัวไม่ได้ก็จะทำให้เกิดปัญหา เพราะวัยรุ่นมีความผันแปรทางอารมณ์และจิตใจตลอดเวลา มีความอยากรู้อยากลองใช้ชีวิตแบบต่างๆ ในบางครั้งอาจทำให้เกิดปัญหาในการกระทำผิดในเรื่องต่างๆ ได้โดยง่าย เช่น ต่อด้านสังคม หนีโรงเรียน หนีเที่ยว การคบเพื่อนที่ไม่ดี อาจถูกโน้มน้าวให้ทำพฤติกรรมที่ไม่ดี และในสภาพสังคมปัจจุบัน บางครอบครัวพ่อแม่ไม่มีเวลาให้ความสนใจต่อลูก อาจทำให้เกิดความไม่เข้าใจกันมากขึ้น เพราะวัยรุ่นเริ่มต้องการเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น บางครอบครัวเกิดการแตกแยก ส่งผลให้วัยรุ่นขาดความอบอุ่น ขาดความเชื่อมั่นในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น ซึ่งจากการทบทวนวรรณกรรม พบว่าวัยรุ่นมีปัญหาคือปัญหาการปรับตัวทางอารมณ์และสังคม เช่น ไม่สามารถสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนๆ ได้ ปัญหาความขัดแย้งกับพ่อแม่ ไม่สามารถปรับตัวอย่างเหมาะสมกับเพื่อนต่างเพศ ฯลฯ เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายในระยะวัยรุ่น ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ตามมา ประกอบกับสังคมคาดหวังให้วัยรุ่นเรียนรู้บทบาทที่เหมาะสมทางสังคมเพิ่มขึ้น (มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช. 2551: 641-642) ทั้งนี้ ในช่วง 2-3 ทศวรรษที่ผ่านมาพบว่าเด็กๆ เข้าสู่วัยรุ่นเร็วกว่าเดิม เนื่องจากสภาพทางโภชนาการที่ดีขึ้น แต่พ้นจากความเป็นวัยรุ่นช้าลงเนื่องจากสภาพสังคมที่ซับซ้อนมากกว่าเดิมจึงทำให้พบปัญหาในวัยรุ่นเพิ่มขึ้น

จากการทบทวนวรรณกรรม พบว่า "ความฉลาดทางสังคม" (Social Intelligence: SI) เป็นความฉลาดอีกด้านหนึ่ง นอกจากความฉลาดทางด้านสติปัญญา และความฉลาดทางด้านอารมณ์ ซึ่งหากได้รับการส่งเสริม ก็จะมีส่วนสำคัญในการช่วยให้วัยรุ่นสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข มีทักษะในการสื่อสารกับผู้อื่น และสร้างมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อคนรอบข้าง ซึ่งเป็นวิธีหนึ่งในการช่วยลดภาวะซึมเศร้าได้ โดยที่ โกลแมน (Goleman.2006: 4-12) นักจิตวิทยาที่มีชื่อเสียงได้กล่าวถึงความสำคัญของการมีความฉลาดทางสังคมว่า ระบบประสาทของมนุษย์ส่วนหนึ่งถูกสร้างขึ้นเพื่อเชื่อมโยงความสัมพันธ์ต่อบุคคลอื่น การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมของบุคคลกับผู้อื่นจะมีผลกระทบต่อระบบภูมิคุ้มกัน ส่งผลเชิงบวกต่อสุขภาพของบุคคล การมีความฉลาดทางสังคม ทำให้เข้ากับผู้อื่นได้ดี และได้รับความร่วมมือ ทำให้เป็นผู้ที่มีความรู้สึกไวต่อความต้องการของผู้อื่น และมีทัศนคติในเชิงเมตตากรุณา เห็นอกเห็นใจ รวมทั้งมีทักษะในการปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ ไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์ใด ก็ควรเริ่มพัฒนาความฉลาดทางสังคมตั้งแต่วัยรุ่น เพราะเป็นวัยที่ต้องเรียนรู้พฤติกรรมกลุ่ม และการทำงานร่วมกันอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งจะสามารถช่วยลดความขัดแย้ง และเพิ่มความร่วมมือซึ่งกันและกัน วัยรุ่นที่ได้รับการส่งเสริมที่ดี จะเห็นค่าในตนเอง รู้สึกว่าตนเองดีพอๆ กับคนอื่น สามารถมีสัมพันธภาพ และรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่นไว้ได้อย่างราบรื่น ไม่รู้สึกเหงา อ้างว้าง เปล่าเปลี่ยวปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีความสุข ดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นประโยชน์ต่อตนเอง และต่อผู้อื่น และเป็นผู้ที่สามารถเผชิญปัญหาและสามารถแก้ไขให้ผ่านพ้นไปได้ด้วยดี ซึ่งเป็นปัจจัยหนึ่งที่ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะซึมเศร้าได้ เนื่องจากผู้ที่มีภาวะซึมเศร้าจะสูญเสียแรงจูงใจและไม่มีกำลังใจในการทำสิ่งใด ไม่อยากพูดคุยกับใคร บางครั้งไม่สามารถปฏิบัติภารกิจพื้นฐานในแต่ละวันได้ (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. 2553: 49)

ในปัจจุบัน การบำบัดรักษาวัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้า มีแนวทางช่วยเหลือตามสาเหตุของการเกิดภาวะซึมเศร้า เช่น การใช้ยาต้านอารมณ์เศร้าในวัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้ารุนแรง หรือได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคซึมเศร้า และการรักษาทางด้านจิตสังคม ที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อลดความรุนแรงของอาการแสดงของภาวะซึมเศร้า เช่น การบำบัดโดยใช้สัมพันธภาพระหว่างบุคคล เหมาะสมกับวัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้า ซึ่งเกิดจากความสัมพันธ์ที่ไม่ดีในวัยเด็ก หรือปัญหาความสัมพันธ์ในปัจจุบัน ซึ่งจะช่วยพัฒนาวิธีการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นให้ดีขึ้น การบำบัดแบบพฤติกรรมบำบัด สำหรับวัยรุ่นที่ขาดแรงเสริมในสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับชีวิต ก่อเกิดการเสริมสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น และการบำบัดทางปัญญา ซึ่งเชื่อว่าภาวะซึมเศร้าเกิดจากการรับรู้ที่ไม่ถูกต้อง ทำให้วัยรุ่นที่รับการบำบัดค้นหาคำคิดอัตโนมัติในทางลบ และปรับเปลี่ยนโครงสร้างให้ตรงตามความเป็นจริง ซึ่งนิยมใช้ในวัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้าระดับเล็กน้อยถึงปานกลาง (วนิดา พักเล็ก. 2554: 33-35) การบำบัดรักษาวัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้าที่ผ่านมา มีรูปแบบที่หลากหลาย แต่ยังพบว่าปัญหาเกี่ยวกับภาวะซึมเศร่ายังคงมีอยู่ไม่น้อย

และสถิติของวัยรุ่นที่เป็นโรคซึมเศร้ายังคงเพิ่มขึ้นอยู่ในแต่ละปี (ทวิ ตั้งเสรี. 2546: 2) จากการทบทวนวรรณกรรม พบว่า การให้คำปรึกษา เป็นหนึ่งในวิธีที่ใช้ในการลดภาวะซึมเศร้า ซึ่งมีทั้งการให้คำปรึกษารายบุคคลและแบบกลุ่ม แต่การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีต่างๆ มีส่วนช่วยในการลดภาวะซึมเศร้าได้มาก เพราะขั้นตอนและกระบวนการของการให้คำปรึกษากลุ่มมีรูปแบบของการจำลองสภาพการอยู่ร่วมกัน ช่วยให้คนเรียนรู้ต่อการปรับตัวทางสังคมได้ใกล้เคียงกับสภาพความเป็นจริง ซึ่งส่งผลต่อการลดภาวะซึมเศร้า และเป็นปัจจัยสำคัญในการเสริมสร้างความฉลาดทางสังคมต่อไป โดยจากการศึกษางานวิจัยที่ผ่านมา พบว่า มีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีเพียงแนวคิดทฤษฎีเดียว เพื่อส่งเสริมองค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่งของความฉลาดทางสังคม ซึ่งอาจจะไม่ครอบคลุมในการเสริมสร้างองค์ประกอบทั้งหมดของความฉลาดทางสังคม ดังเช่น งานวิจัยของ กฤษณา ชุมสงส์ (2547: 52-54) ซึ่งได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสต์ดัลท์ที่มีต่อการปรับตัวของนักเรียนชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพ โรงเรียนเทคโนโลยีชนะพลจันทร์ นครราชสีมา อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสต์ดัลท์มีการปรับตัวหลังได้รับการให้คำปรึกษาดีขึ้นกว่าก่อนการให้คำปรึกษา แต่นักเรียนกลุ่มทดลองหลังได้รับคำปรึกษากลุ่มแบบเกสต์ดัลท์ มีการปรับตัวไม่แตกต่างจากนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับคำปรึกษากลุ่มปกติ จึงมีข้อเสนอแนะว่าควรศึกษาปัจจัยอื่นๆร่วมด้วย ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะพัฒนาและศึกษาผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มในเชิงบูรณาการ เพื่อใช้พัฒนาความฉลาดทางสังคมและลดภาวะเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้าของวัยรุ่น โดยมีการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่เสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้าในระดับสูงและต่ำให้อยู่ในกลุ่มเดียวกัน เพื่อจะพัฒนาให้วัยรุ่นที่มีความเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้าในระดับสูงมีความฉลาดทางสังคมที่ดีขึ้นและระดับภาวะซึมเศร้ามลดลง ส่วนวัยรุ่นที่มีความเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้าในระดับต่ำ จะสามารถพัฒนาให้มีความฉลาดทางสังคมที่ดีขึ้น และสามารถใช้ความคิด ทักษะคิดของตนเอง เพื่อประโยชน์ต่อสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งผู้วิจัยใช้เทคนิคในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (Group Counseling) และประยุกต์ใช้ทฤษฎีในการให้คำปรึกษาตามแนวคิดต่างๆ ได้แก่ ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบวิเคราะห์สัมพันธภาพ และทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสต์ดัลท์ มาใช้ในการสร้างโปรแกรม ซึ่งการใช้ทฤษฎีที่หลากหลายจะช่วยส่งเสริมประสิทธิภาพในการดำเนินการกลุ่มได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น (กาญจน์กมล สุวิทยารัตน์. 2557: 82; อ้างอิงจาก Thompson. 2003) การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ทำให้เกิดการเรียนรู้ทักษะทางสังคมอย่างมีประสิทธิภาพ การมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกันของสมาชิกภายในกลุ่ม ทำให้สมาชิกแต่ละคนได้ข้อมูลย้อนกลับจากกลุ่มเกี่ยวกับตนเอง ทั้งนี้ ความไว้วางใจ ความจริงใจ การยอมรับและเคารพในสิทธิของกันและกัน ช่วยให้สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มกล้าเปิดเผยตนเอง ขณะเดียวกันก็เรียนรู้ที่จะรับฟังผู้อื่น ซึ่งมีค่านิยมแตกต่างจากตน เกิดการรับรู้และเข้าใจความต้องการของผู้อื่น ทำให้สมาชิกตระหนักถึงการอยู่

ร่วมกันแบบร่วมมือกัน ช่วยเหลือ ให้กำลังใจ ให้การยอมรับอย่างจริงใจต่อกัน (มหาวิทยาลัยสุโขทัย  
ธรรมาธิราช. 2551: 247-249) การที่บุคคลได้รับการสนับสนุนทางสังคม จะทำให้บุคคลรู้สึกว่าตนมี  
คุณค่า เป็นที่รัก ซึ่งจะส่งผลให้เกิดการจัดการกับปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นกำลังเกื้อหนุนต่อ  
การพัฒนาศักยภาพของแต่ละคน เพื่อสร้างสรรค์สังคมที่ดีงามต่อไป

### คำถามการวิจัย

1. โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มสามารถเสริมสร้างความฉลาดทางสังคมในวัยรุ่นกลุ่ม  
เสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้าได้หรือไม่
2. โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มมีประสิทธิภาพในการเสริมสร้างความฉลาดทางสังคมและ  
ลดภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้าหรือไม่

### ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการเสริมสร้างความฉลาดทางสังคมใน  
วัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า
2. เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการเสริมสร้างความ  
ฉลาดทางสังคมในวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า

### ความสำคัญของการวิจัย

จากผลการศึกษาครั้งนี้จะได้โปรแกรมการเสริมสร้างความฉลาดทางสังคมในวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยง  
ต่อภาวะซึมเศร้า ทำให้วัยรุ่นมีความสามารถในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยความเข้าใจ เห็นอกเห็นใจ  
ก่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดี นอกจากนี้ยังให้ประโยชน์ต่อครูและผู้ปกครองที่จะใช้เป็นแนวทางในการ  
พัฒนาความฉลาดทางสังคม ในกลุ่มวัยรุ่นที่มีความเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้าต่ำและสูง ซึ่งจะส่งผลให้วัยรุ่น  
สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข มีพัฒนาการสมวัย และมีศักยภาพในการพัฒนาตนเพื่อเป็นผู้ใหญ่  
ที่มีคุณภาพต่อไป

### ขอบเขตของการวิจัย

#### 1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากร (Population) ที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นวัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ระดับ  
มัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) จำนวน 720 คน (ข้อมูลจากภาควิชาแนะแนว  
ณ วันที่ 7 มีนาคม 2559)

1.2 กลุ่มตัวอย่าง (Participants) ที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้าที่กำลังศึกษาอยู่ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) ซึ่งได้มาจากวัยรุ่นที่มีคะแนนประเมินภาวะซึมเศร้า CES-D สูงกว่า 22 คะแนน (อุมาพร ตรังคสมบัติ, 2540: 2-13) จำนวน 8 คน และวัยรุ่นที่มีคะแนนประเมินภาวะซึมเศร้า CES-D ต่ำกว่า 22 คะแนน จำนวน 8 คน โดยใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Selective) ตามความสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย รวมเป็นจำนวน 16 คน จากนั้นสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) เป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยแต่ละกลุ่ม มีสมาชิกที่มีคะแนนประเมินภาวะซึมเศร้า CES-D สูงจำนวน 4 คนและมีสมาชิกที่มีคะแนนประเมินภาวะซึมเศร้า CES-D ต่ำจำนวน 4 คน รวมเป็นกลุ่มละ 8 คน ตามแนวคิดการให้คำปรึกษากลุ่มของคอเรย์ (Corey. 2012: 99) กลุ่มทดลองจะเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางสังคม ซึ่งเกณฑ์คัดเข้ากลุ่มตัวอย่าง (Inclusion criteria) คือ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่กำลังศึกษาอยู่โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) ซึ่งมีความเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้าสูงและต่ำตามเกณฑ์แบบประเมินภาวะซึมเศร้าของ CES-D ฉบับภาษาไทยที่พัฒนาโดยอุมาพร ตรังคสมบัติ (2540) ซึ่งกำหนดจุดตัดที่คะแนนที่ 22 และไม่เคยเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาก่อน รวมทั้งสามารถเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ที่ผู้วิจัยจัดขึ้นได้ตลอด และได้รับอนุญาตจากผู้ปกครอง ขณะเดียวกันก็มีเกณฑ์คัดออก (Exclusion criteria) คือ ได้รับคะแนนภาวะซึมเศร้าสูงกว่า 30 คะแนน และต่ำกว่า 10 คะแนน ซึ่งวัยรุ่นที่มีคะแนนภาวะซึมเศร้าสูงกว่าเกณฑ์กำหนดและถูกคัดออกไป ผู้วิจัยได้ทำการหารือกับครูแนะแนว เพื่อให้การช่วยเหลือต่อไป

## 2. ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

2.1 ตัวแปรอิสระ คือ โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.2 ตัวแปรตาม คือ ความฉลาดทางสังคม และ ภาวะซึมเศร้า

## นิยามเชิงปฏิบัติการ

1. ความฉลาดทางสังคม หมายถึง ความสามารถของวัยรุ่นในการตระหนักรู้ทางสังคม คือ การให้ความสนใจผู้อื่น มีความสามารถในการรับรู้อารมณ์และความต้องการของผู้อื่น รวมทั้งรับรู้เกี่ยวกับสังคมรอบตัว และมีความสามารถในการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม คือ มีความเข้าใจในลักษณะกิริยาท่าทางของผู้อื่น มีการแสดงออกที่เหมาะสม มีความสามารถในการโน้มน้าวใจผู้อื่นเพื่อเป้าหมายที่ต้องการ และคำนึงถึงผู้อื่นอยู่เสมอ ทำให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข โดยมีองค์ประกอบดังต่อไปนี้

1.1 การตระหนักรู้ทางสังคม (Social awareness) หมายถึง ความสามารถของวัยรุ่นในการรับรู้เกี่ยวกับผู้อื่นในสังคม ซึ่งองค์ประกอบนี้จะรวมถึงการรับรู้ถึงอารมณ์ความรู้สึก ความเข้าใจใน

สถานการณ์ที่กำลังเกิดขึ้นในขณะที่อยู่กับบุคคลอื่นในสังคม ซึ่งสามารถจำแนกรายละเอียดออกเป็นองค์ประกอบย่อย ได้ดังนี้

1.1.1 การรับรู้อารมณ์ของผู้อื่น (Primal empathy) หมายถึง ความสามารถของวัยรุ่นในการรับรู้ถึงอารมณ์ความรู้สึกเบื้องต้นของผู้อื่นซึ่งเกิดขึ้นตามสัญชาตญาณโดยที่เราไม่รู้ตัว เป็นไปโดยอัตโนมัติ ได้แก่ รับรู้ว่าขณะนั้นผู้อื่นมีอารมณ์อย่างไร มีความสุข โกรธ หงุดหงิด เป็นต้น

1.1.2 การให้ความสนใจผู้อื่น (Attunement) หมายถึง ความสามารถของวัยรุ่นในการให้ความสนใจและตั้งใจฟังผู้อื่นอย่างเต็มที่ ได้แก่ การแสดงท่าทีถึงความสนใจ ใส่ใจ สบสายตา โน้มตัวเข้าหา เพื่อให้ตนเองและคู่สนทนาสามารถเชื่อมโยงให้เกิดความเข้าใจกัน รับความรู้สึกถึงกันได้ ทำให้เข้าใจอารมณ์ของผู้อื่นมากขึ้น

1.1.3 การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathic accuracy) หมายถึง ความสามารถของวัยรุ่นในการทำความเข้าใจในความคิด อารมณ์ของคู่สนทนา โดยการอ่านหรือทำความเข้าใจในสิ่งที่ถูกต้องต่ออารมณ์ ความคิด และความมุ่งหวังของผู้อื่น แสดงสีหน้าที่เหมาะสมกับสถานการณ์

1.1.4 การรับรู้ทางสังคม (Social cognition) หมายถึง ความสามารถของวัยรุ่นในการรับรู้เกี่ยวกับสังคมที่อยู่รอบตัว โดยการรับรู้ทางสังคมจะส่งผลต่อการแสดงปฏิกิริยาต่างๆในสังคม จนนำไปสู่การปรับตัวตามสังคมได้อย่างถูกต้อง

1.2 การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (Social facility) หมายถึง ความสามารถของวัยรุ่นในการแสดงออกทางสังคมระหว่างบุคคล ซึ่งนำไปสู่การอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ซึ่งสามารถจำแนกออกเป็นองค์ประกอบย่อย ได้ดังนี้

1.2.1 ความสามารถในการเข้าร่วมกับบุคคล (Synchrony) หมายถึง การที่วัยรุ่นสามารถจับกริยาท่าทางของคู่สนทนาได้และสามารถเข้าใจในกริยาท่าทางที่อีกฝ่ายแสดงออกมาได้ นำไปสู่การเริ่มต้นสนทนา และจบการสนทนาได้อย่างเหมาะสม

1.2.2 ความสามารถในการแสดงตนเอง (Self – Presentation) หมายถึง การแสดงออกของวัยรุ่น ที่รู้จักแสดงอารมณ์ในแต่ละแบบ ซึ่งมีความเหมาะสมกับเวลาและสถานที่ โดยขึ้นอยู่กับสถานการณ์ที่กำลังเผชิญหน้าอยู่

1.2.3 ความสามารถในการชี้นำพฤติกรรมของบุคคล (Influence) หมายถึง การกระทำของวัยรุ่น ที่ทำให้บุคคลที่อยู่รอบๆตัว มีการปฏิบัติในทิศทางที่ต้องการ มีความสามารถในการเจรจาต่อรองได้อย่างเหมาะสม

1.2.4 ความสามารถในการคำนึงถึงผู้อื่น (Concern) หมายถึง ความสามารถของวัยรุ่นในการคิดถึงบุคคลและการรู้จักที่จะช่วยเหลือบุคคลอื่นเมื่อบุคคลนั้นกำลังเผชิญกับสภาพปัญหาต่างๆ

ความฉลาดทางสังคม วัดโดยแบบวัดความฉลาดทางสังคมที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้น จากการศึกษาของคณิตพันธุ์ ทองสืบสาย (2552) ซึ่งได้พัฒนาแบบวัดที่อาศัยแนวคิดและทฤษฎีของดาเนล โกลแมน (Daniel Goleman) จำนวน 40 ข้อ มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 4 ระดับ คือ มากที่สุด มาก น้อย และน้อยที่สุด โดยประเมินความคิดและความรู้สึกในปัจจุบัน ผู้ตอบที่ได้คะแนนสูง แสดงว่า มีความฉลาดทางสังคมมาก และผู้ตอบที่ได้คะแนนต่ำ แสดงว่ามีความฉลาดทางสังคมน้อย

2. ภาวะซึมเศร้า หมายถึง ภาวะที่มีอารมณ์ทุกข์ ทำให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการแสดงบทบาททางสังคมไม่เหมาะสม มีแนวโน้มที่จะมีความรู้สึกที่ติดเกี่ยวกับตนเองต่ำ มีพฤติกรรมแปลกแยกแตกต่างไปจากเพื่อน มีสัมพันธภาพทางลบกับเพื่อน มีเพื่อนน้อย ได้รับการยอมรับจากเพื่อนน้อย แยกตัวตามลำพัง หลีกเลียงสังคม ส่งผลกระทบต่อการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น ซึ่งภาวะซึมเศร้า ผู้วิจัยวัดโดยใช้แบบวัดภาวะซึมเศร้า CES-D (Center for Epidemiological Studies-Depression Scale) ฉบับภาษาไทยที่พัฒนาโดย อุมพร ตรังคสมบัติ (2540) โดยวัดภาวะซึมเศร้าในด้านความรู้สึก ความคิด พฤติกรรม และอาการทางกาย ประกอบด้วยคำถาม 20 ข้อ โดยเป็นคำถามทางลบ 16 ข้อ และคำถามทางบวก 4 ข้อ เป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 4 ระดับ ได้แก่ ไม่เคย นานๆ ครั้ง บ่อยๆ และตลอดเวลา โดยให้เลือกตอบตามความถี่ของอาการและความรู้สึกของตนเองภายใน 7 วันที่ผ่านมา หากคะแนนรวมประเมินภาวะซึมเศร้าสูงกว่า 22 คะแนน ถือว่ามีภาวะเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า (อุมพร ตรังคสมบัติ. 2540: 2-13) ทั้งนี้ ในการวิจัย ผู้วิจัยได้กำหนดคะแนนความเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้าระหว่าง 10 ถึง 30 คะแนน หากมีคะแนนระหว่าง 10 ถึง 22 คะแนน ถือว่ามีความเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้าต่ำ และหากมีคะแนนระหว่าง 23 ถึง 30 คะแนน ถือว่ามีความเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้าสูง

3. โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม หมายถึง กิจกรรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อให้วัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้าได้รับการเสริมสร้างความฉลาดทางสังคมได้อย่างเหมาะสม โดยใช้กระบวนการให้คำปรึกษาที่ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้เปิดประสบการณ์ของตนเองมากขึ้น มีความเชื่อมั่นในตนเอง ในบรรยากาศที่เต็มไปด้วยความไว้วางใจ ความจริงใจ การยอมรับและเคารพในสิทธิของกันและกัน ซึ่งช่วยให้สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มกล้าเปิดเผยตนเอง ช่วยเหลือ ให้กำลังใจ ให้การยอมรับอย่างจริงจังต่อกัน เมตตาต่อกัน เพื่อพัฒนาศักยภาพและเสริมสร้างความฉลาดทางสังคมของวัยรุ่น ซึ่งมีขั้นตอนในการให้คำปรึกษา ดังนี้

3.1 ขั้นตอนเริ่มต้นการให้คำปรึกษา เป็นการชี้แจงให้วัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้าทราบถึงความหมาย ความสำคัญ วัตถุประสงค์ กฎระเบียบ ระยะเวลา และประโยชน์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม บทบาทของผู้วิจัยและ วัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้าที่มารับการให้คำปรึกษา ตลอดจนสถานที่ใน

การให้คำปรึกษา เพื่อให้วัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้าเกิดความคุ้นเคยไว้วางใจ เข้าใจยอมรับผู้วิจัย และยอมรับกันและกัน

3.2 ขั้นตอนการให้คำปรึกษา เป็นขั้นที่ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ วัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้าได้ระบาย ความรู้สึกในการตระหนักรู้ทางสังคม ได้แก่ การรับรู้อารมณ์ของผู้อื่น การให้ความสนใจผู้อื่น การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น การรับรู้ทางสังคม และการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ได้แก่ ความสามารถในการเข้าร่วมกับบุคคล ความสามารถในการแสดงตนเอง ความสามารถในการชี้นำพฤติกรรมของบุคคล ความสามารถในการคำนึงถึงผู้อื่น โดยใช้เทคนิคต่างๆ ในการให้คำปรึกษากลุ่ม ได้แก่ การฟัง การใช้คำถามปลายเปิด การสะท้อนความรู้สึก การทวนซ้ำ การเจียบ การใช้คำถามปลายปิด การตีความหมาย การทำให้เกิดความกระจ่าง การให้กำลังใจ และการสรุปความ เพื่อให้วัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้าได้ระบายความรู้สึก รู้จัก และยอมรับสภาพปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้นกับตนเอง สามารถตัดสินใจเลือกเป้าหมาย แนวทางในการดำเนินชีวิตต่อไปในอนาคต และผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้เทคนิคตามทฤษฎีในการให้คำปรึกษาต่างๆ คือ เทคนิค W D E P System ของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง เทคนิคการวิเคราะห์โครงสร้าง เทคนิคการวิเคราะห์การสื่อสารระหว่างบุคคล และเทคนิคการวิเคราะห์รูปแบบการใช้เวลา ของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบวิเคราะห์สัมพันธภาพ รวมถึงเทคนิคการเพื่อฝัน เทคนิคการอยู่กับความรู้สึก เทคนิคคิดรู้สึก และเทคนิคการเล่นสมมติบทบาท ของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ มาใช้ในการสร้างโปรแกรมเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางสังคมของวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า

3.3 ขั้นตอนกลุ่ม เป็นขั้นที่ผู้วิจัยให้วัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า สรุปผลการให้คำปรึกษาเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางสังคม และให้วัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้าแต่ละคนในกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้จากการให้คำปรึกษาและสิ่งที่จะนำไปปฏิบัติ และให้วัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้าแต่ละคนในกลุ่มแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน จากนั้นผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม และเปิดโอกาสเพื่อให้วัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้าได้ซักถาม จากนั้นผู้วิจัยนัดหมายในการให้คำปรึกษาในครั้งต่อไป

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้น เป็นโปรแกรมที่ดำเนินการโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม จำนวน 12 ครั้ง รวมการปฐมนิเทศและการยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยดำเนินการครั้งละ 1 ชั่วโมงครึ่ง ถึง 2 ชั่วโมง เป็นเวลา 5 วัน ซึ่งรวมทั้งหมด 23 ชั่วโมง ประเมินผลโดยการสังเกตพฤติกรรมมีส่วนร่วมและแสดงความคิดเห็นของวัยรุ่น ซึ่งโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มมีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.60-1.00

## นิยามศัพท์เฉพาะ

วัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า หมายถึง นักเรียนที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) ซึ่งมีอายุเฉลี่ยระหว่าง 15-18 ปี และมีคะแนนความเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้าระหว่าง 10 ถึง 30 คะแนน หากมีคะแนนระหว่าง 10 ถึง 22 คะแนน ถือว่ามีความเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้าต่ำ และหากมีคะแนนระหว่าง 23 ถึง 30 คะแนน ถือว่ามีความเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้าสูง

## สมมติฐานการวิจัย

ผู้วิจัยกำหนดสมมติฐานในการวิจัยดังนี้

1. โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มสามารถเสริมสร้างความฉลาดทางสังคมในวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้าได้
2. โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มมีประสิทธิภาพต่อการเสริมสร้างความฉลาดทางสังคมในวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า โดยมีรายละเอียดดังนี้
  - 2.1 วัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้ามกลุ่มทดลอง ที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางสังคม มีความฉลาดทางสังคมหลังการทดลอง สูงกว่าก่อนการทดลอง
  - 2.2 วัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้ามกลุ่มทดลอง ที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางสังคม และกลุ่มควบคุม ที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางสังคม มีความฉลาดทางสังคมหลังการทดลอง แตกต่างกัน
  - 2.3 วัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้ามกลุ่มทดลอง ที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางสังคม มีภาวะซึมเศร้าหลังการทดลอง ต่ำกว่าก่อนการทดลอง

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยเรื่อง “ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการเสริมสร้างความฉลาดทางสังคมในวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า” ครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังต่อไปนี้

#### 1. ความฉลาดทางสังคม

##### 1.1 แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางสังคม

1.1.1 ประวัติความเป็นมาของความฉลาดทางสังคม

1.1.2 ความหมายของความฉลาดทางสังคม

1.1.3 องค์ประกอบของความฉลาดทางสังคม

1.1.4 การวัดความฉลาดทางสังคม

1.1.5 คุณลักษณะของบุคคลที่มีความฉลาดทางสังคม

1.1.6 ความสำคัญของความฉลาดทางสังคม

##### 1.2 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางสังคม

1.2.1 ทฤษฎีปัญญาทางสังคมของอัลเบิร์ต แบนดูรา กับความฉลาดทางสังคม

1.2.2 ทฤษฎีจิตสังคมของอีริกสัน กับความฉลาดทางสังคม

1.2.3 ทฤษฎีพหุปัญญา กับความฉลาดทางสังคม

##### 1.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางสังคม

#### 2. ภาวะซึมเศร้า

##### 2.1 แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับภาวะซึมเศร้า

2.1.1 ความหมายของภาวะซึมเศร้า

2.1.2 อาการและอาการแสดง

2.1.3 สาเหตุการเกิดภาวะซึมเศร้า

2.1.4 ระดับของภาวะซึมเศร้า

2.1.5 การคัดกรองภาวะซึมเศร้า

##### 2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะซึมเศร้า

#### 3. การให้คำปรึกษากลุ่มที่ประยุกต์ใช้ในการสร้างโปรแกรม

3.1 การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

3.2 ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง

- 3.3 ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบวิเคราะห์สัมพันธภาพ
- 3.4 ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลต์
- 3.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องการให้คำปรึกษากลุ่ม
- 4. กรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย



## 1. ความฉลาดทางสังคม

### 1.1. แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางสังคม

#### 1.1.1 ประวัติความเป็นมาของความฉลาดทางสังคม

เชาว์ปัญญา (Intelligence Quotient) หรือชื่อที่ทุกคนรู้จักกันดีคือ IQ เป็นสิ่งที่ทุกคนให้ความสำคัญ เพราะคิดว่าหากใครที่มีเชาว์ปัญญาสูงก็จะมีโอกาสประสบความสำเร็จได้มากกว่าคนที่เชาว์ปัญญาต่ำกว่า แต่ต่อมาเมื่อมีการศึกษาให้เห็นว่า ปัจจัยด้านเชาว์ปัญญา ไม่ใช่ปัจจัยเดียวที่จะทำให้บุคคลประสบความสำเร็จ บุคคลต้องมีการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง จึงเป็นที่มาของการศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient) หรือชื่อที่ทุกคนรู้จักกันดีคือ EQ ทั้งนี้ จากการศึกษที่เกิดขึ้นอย่างกว้างขวางเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ มีการศึกษาที่โดดเด่นของดาเนียล โกลแมน ในปี ค.ศ.2006 ที่ได้ขยายขอบเขตความรู้ของความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งเป็นการมองเข้ามาที่ตัวบุคคล มาเป็นการมองความฉลาดที่เกิดจากการมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น โดยนำเสนอผ่านหนังสือ SOCIAL INTELLIGENCE: The New Science of Human Relationships (2006) โดยอธิบายว่า การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับบุคคลรอบข้าง ส่งผลต่อการทำงานของระบบประสาทและสมอง มีผลต่อฮอร์โมนและอวัยวะส่วนต่างๆในร่างกาย การมีความสัมพันธ์ที่ดีทางสังคมจะส่งผลเชิงบวกต่อสุขภาพของเราและเขาด้วย (คณิตพันธุ์ ทองสืบลาย ,2552: 24-25) ทั้งนี้การที่มนุษย์เป็นสัตว์สังคม ย่อมต้องมีการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่น ไม่สามารถอยู่ตัวคนเดียวได้ ความฉลาดทางสังคม จึงเป็นสิ่งจำเป็นที่จะทำให้บุคคลประสบความสำเร็จในชีวิต

ความฉลาดทางสังคม (Social Intelligence) หรือ SI บางครั้งอาจใช้คำว่า Social Quotient หรือ SQ ซึ่งมีความหมายเหมือนกัน และตรงกับความฉลาดด้านการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น หรือ Interpersonal Intelligence ซึ่งเป็นหนึ่งในความฉลาดพหุปัญญา ของ Howard Gardner นักจิตวิทยา พัฒนาการแห่งมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ที่ได้กล่าวถึงทฤษฎีพหุปัญญาไว้ในปี 1983 (พงษ์ศักดิ์ น้อยพยัคฆ์, 2555: 9-11) ทั้งนี้ ได้มีนักการศึกษาได้กำหนดนิยามศัพท์ของคำว่าความฉลาดทางสังคมกันอย่างกว้างขวาง ซึ่งบัญญัติขึ้นครั้งแรกในปี ค.ศ.1920 โดยอี แอล ธอร์นไดค์ (E.L.Thorndike. 1920; อ้างอิงจาก กาญจน์กมล สุวิทยารัตน์. 2557: 22-24) ซึ่งได้ให้นิยามไว้ว่า หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการเข้าใจและจัดการกับผู้อื่น และสามารถสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้อย่างชาญฉลาด (Kihlstrom; & Cantor. 2000: 359) และมีการนิยามต่อกันมาเป็นระยะเวลานาน ซึ่งในบางนิยามมีความใกล้เคียงกันระหว่างสมรรถนะทางสังคม (Social Competence) ความฉลาดในการปฏิบัติ (Practical Intelligence) และความฉลาดทางอารมณ์ (กาญจน์กมล สุวิทยารัตน์. 2557: 22-24)

จากการศึกษาประวัติความเป็นมาของความฉลาดทางสังคม ผู้วิจัยสรุปได้ว่า ความฉลาดทางสังคมได้รับความสนใจและมีการศึกษามากมายอย่างยาวนาน โดยเห็นว่า ความฉลาดทางสังคมมี

ความสำคัญและจำเป็นในการดำรงชีวิตของบุคคล หากได้รับการเสริมสร้างความฉลาดทางสังคมที่เหมาะสมจะทำให้บุคคลประสบความสำเร็จในชีวิตและมีความสุข

### 1.1.2 ความหมายของความฉลาดทางสังคม

จากการศึกษาความหมายของความฉลาดทางสังคมจากเอกสารที่เกี่ยวข้อง มีผู้ให้ความหมายของความฉลาดทางสังคมไว้หลายแนวคิด ดังนี้ ในปี ค.ศ. 1920 ธอร์นไดค์ (Thorndike.1920; อ้างอิงจาก กาญจน์กมล สุวิทยารัตน์. 2557: 20) ให้ความหมายของความฉลาดทางสังคม ว่าเป็นความสามารถในการแสดงออกทางการกระทำต่อบุคคลอื่นอย่างเฉลียวฉลาด รวมถึงมุมมองความสามารถที่จะเข้าใจคนอื่น ปฏิกริยาหรือพฤติกรรมที่เรียกว่า ฉลาดที่จะมีท่าทีต่อคนอื่นด้วย ในปี ค.ศ. 1933 เวอร์นอน (Vernon.1993:44; อ้างอิงจาก กาญจน์กมล สุวิทยารัตน์. 2557: 20) ให้ความหมายของความฉลาดทางสังคม ว่าเป็นเรื่องของศักยภาพในการเข้ากับบุคคลทั่วไป มีเทคนิคทางสังคม หรือความง่ายในการเข้าสังคม รู้เรื่องราวสังคม ไวต่อความรู้สึกและอารมณ์ที่เกิดขึ้นของผู้อื่น และในปี ค.ศ. 2002 บุซัน (Buzan.2002:4-5; อ้างอิงจาก กาญจน์กมล สุวิทยารัตน์. 2557: 21) ให้ความหมายของความฉลาดทางสังคม ว่าเป็นความสามารถในการเข้าสังคมของบุคคล ทั้งการเข้าสังคมกับบุคคลแบบตัวต่อตัว คนกลุ่มเล็กไปสู่มกลุ่มใหญ่ หรือกลุ่มคนจำนวนมาก นอกจากนี้ในปี ค.ศ. 2006 อัลเบรชท์ (Albrecht.2006:12-13; อ้างอิงจาก กาญจน์กมล สุวิทยารัตน์. 2557: 21) ให้ความหมายของความฉลาดทางสังคม ว่าเป็นความสามารถในการสร้างความรู้สึกที่ดีให้กับผู้อื่น และทำให้บุคคลอื่นมาช่วยเหลือหรือให้ความร่วมมือกับเรา รวมทั้งการมีทักษะในการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นในทุกสถานการณ์ และในปีเดียวกันนั้น มีการศึกษาจาก โกลแมน (Goleman.2006:83-84) ซึ่งได้ให้ความหมายของความฉลาดทางสังคม ว่าเป็นความสามารถในการอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นในสังคมได้อย่างกลมกลืนและมีความสุข ในขณะเดียวกันก็สามารถที่จะทำงานร่วมกับผู้อื่นในสังคม เพื่อให้สามารถบรรลุตามวัตถุประสงค์ตามที่เราต้องการได้

สำหรับในประเทศไทยนั้น คณิตพันธุ์ ทองสืบสาย (2552) ให้ความหมายของความฉลาดทางสังคม ว่าเป็นความสามารถของบุคคลในการที่จะอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นในสังคม มีการรับรู้ เข้าใจ และตระหนักรู้ถึงความต้องการของสังคม นำไปสู่การปฏิบัติตัวที่ถูกต้องเหมาะสมต่อสังคม เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่นในสังคม มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้สอดคล้องกับสถานการณ์ในสังคม ทำให้สามารถดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข และกรมสุขภาพจิต (2554: ออนไลน์) ให้ความหมายของความฉลาดทางสังคม ว่าเป็นความสามารถของบุคคลในการวางตัว แสดงท่าที การสร้างสัมพันธภาพหรือมนุษยสัมพันธ์ การรับบทบาทหน้าที่ การเข้าสังคม การใช้ภาษาภาษาขณะพูดคุยกับผู้อื่น รวมถึงทักษะด้านอื่นๆอันเกี่ยวกับระเบียบวินัย เช่น ความตรงต่อเวลา ความซื่อสัตย์ ความ

จรงักักดี เป็นต้น นอกจากนี้ เพชรยุพา บุรณศิริจรงรัฐ (2555) ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางสังคม ว่าเป็นความสามารถของบุคคลที่จะอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นในสังคม มีการรับรู้ เข้าใจ และตระหนักถึงความต้องการของสังคม การมองโลกในแง่ดี การให้ความช่วยเหลือผู้คนในสังคม การมีส่วนร่วมในความรับผิดชอบต่อสังคม อันนำไปสู่การปฏิบัติตัวที่ถูกต้องเหมาะสมต่อสังคม เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลในสังคม มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้สอดคล้องกับสถานการณ์ในสังคม ทำให้สามารถดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข และกาญจน์กมล สุวิทยารัตน์ (2557) ให้ความหมายของความฉลาดทางสังคม ว่าเป็น พฤติกรรมที่แสดงถึงความสามารถของบุคคลในการรับรู้ เข้าใจอารมณ์ ความรู้สึก ความคิดและพฤติกรรมของผู้อื่น เห็นอกเห็นใจผู้อื่น มีความรู้เรื่องราวของสังคม มีทักษะในการแสดงออกตามสภาพการณ์ได้อย่างถูกต้อง สร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ อยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข

จากการศึกษาความหมายของความฉลาดทางสังคม ซึ่งมีการศึกษากันมาอย่างยาวนานทั้งในต่างประเทศและประเทศไทย ผู้วิจัยสรุปได้ว่า ความฉลาดทางสังคม หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการตระหนักรู้ทางสังคม คือ การให้ความสนใจผู้อื่น มีความสามารถในการรับรู้อารมณ์และความต้องการของผู้อื่น รวมทั้งรับรู้เกี่ยวกับสังคมรอบตัว และมีความสามารถในการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม คือ มีความเข้าใจในลักษณะกิริยาท่าทางของผู้อื่น มีการแสดงออกที่เหมาะสม มีความสามารถในการโน้มน้าวใจผู้อื่นเพื่อเป้าหมายที่ต้องการ และคำนึงถึงผู้อื่นอยู่เสมอ ทำให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

### 1.1.3 องค์ประกอบของความฉลาดทางสังคม

จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางสังคม ได้มีผู้กล่าวถึงองค์ประกอบของความฉลาดทางสังคม ดังนี้

โอ ซัลลิแวนและคนอื่นๆ (O' Sullivan; et al. 1965) แบ่งความสามารถที่เกี่ยวกับพฤติกรรม ซึ่งเป็นความสามารถในการรับรู้ 5 ลักษณะ (เพชรยุพา บุรณศิริจรงรัฐ.2555: 16) ประกอบด้วย

1. การจำแนกพฤติกรรม (Cognition of behavioral classes) คือ ความสามารถในการเข้าร่วมกลุ่มกับบุคคลอื่นบนพื้นฐานของความเท่าเทียมกัน
2. ความเกี่ยวข้องสัมพันธ์ของพฤติกรรม (Cognition of behavioral relations) คือ ความสามารถในการตีความหมายที่เชื่อมโยงกับพฤติกรรมที่แสดงออกมา
3. การจัดระบบพฤติกรรม (Cognition of behavioral system) คือ ความสามารถในการเชื่อมโยงพฤติกรรมทางสังคมที่มีลำดับชั้น

4. การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Cognition of behavioral transformations) คือ ความสามารถในการตอบสนองโดยการปรับตัวให้เข้ากับพฤติกรรมทางสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป

5. สภาพที่แฝงอยู่ในพฤติกรรม (Cognition of behavioral implication) คือ ความสามารถในการคาดการณ์ถึงสิ่งที่จะเกิดขึ้น สถานการณ์ที่ต้องติดต่อกับผู้อื่น

โคสมิทซกีและคนอื่นๆ (Kosmitzki; et.al. 1993) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของความฉลาดทางสังคมหลายองค์ประกอบ ได้แก่ การรับรู้อารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น ความสามารถทั่วไปในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ความรู้ในกฎเกณฑ์ทางสังคม ความรู้สึกไวต่อสภาพการณ์ทางสังคมที่ซับซ้อน การใช้เทคนิคทางสังคมเพื่อการเข้ากับผู้อื่น การมีทัศนคติในการรับรู้ผู้อื่น และการปรับตัวทางสังคม (กาญจน์กมล สุวิทยารัตน์. 2557: 28)

อัลเบรชท์ (Albrecht. 2005) ได้กำหนดองค์ประกอบของความฉลาดทางสังคมไว้ เรียกว่า SPACE (คณิตพันธุ์ ทองสืบสาย. 2552: 26-27) ดังนี้

1. รู้สถานการณ์ (Situational Awareness) คือ ความสามารถในการอ่านสถานการณ์และตีความพฤติกรรมของคนในแต่ละสถานการณ์

2. การแสดงออก (Presence) คือ การแสดงออกทั้งวัจนภาษา (การพูด) และอวัจนภาษา (ภาษาท่าทาง) ของบุคคลและจะเป็นตัวกำหนดภาพของบุคคลในใจผู้อื่น

3. ความจริงใจ (Authenticity) คือ พฤติกรรมที่ทำให้คนอื่นตัดสินใจว่าบุคคลเป็นคนที่ซื่อสัตย์เปิดเผย น่าเชื่อถือ จริงใจ และเจตนาดี

4. ความชัดเจน (Clarity) คือ ความสามารถในการอธิบายความคิดและแสดงความคิดเห็น

5. ความเห็นอกเห็นใจ (Empathy) คือ ความรู้สึกร่วมกันระหว่างบุคคล เป็นความสามารถในการเชื่อมต่อกับผู้อื่น

โกลแมน (Goleman. 2006) ได้กำหนดองค์ประกอบของความฉลาดทางสังคมไว้ในลักษณะที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ผู้อื่น และการปฏิบัติต่อผู้อื่นเมื่อมีการรับรู้ โดยกำหนดองค์ประกอบของความฉลาดทางสังคมไว้ (คณิตพันธุ์ ทองสืบสาย. 2552: 27-28) ดังนี้

1. การตระหนักรู้ทางสังคม (Social awareness) หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการรับรู้เกี่ยวกับผู้อื่นในสังคม ซึ่งองค์ประกอบนี้จะรวมถึงการรับรู้ถึงอารมณ์ความรู้สึก ความเข้าใจในสถานการณ์ที่กำลังเกิดขึ้นในขณะที่อยู่กับบุคคลอื่นในสังคม ซึ่งสามารถจำแนกรายละเอียดออกเป็นองค์ประกอบย่อย ได้ดังนี้

1.1 การรับรู้อารมณ์ของผู้อื่น (Primal empathy) หมายถึง การรับรู้ถึงอารมณ์ความรู้สึกเบื้องต้นของผู้อื่นซึ่งเกิดขึ้นตามสัญชาตญาณโดยที่เราไม่รู้ตัวเป็นไปโดยอัตโนมัติ

1.2 การให้ความสนใจผู้อื่น (Attunement) หมายถึง การสนใจและตั้งใจฟังผู้อื่นอย่างเต็มที่ เพื่อให้เราและคู่สนทนาสามารถเชื่อมโยงให้เกิดความเข้าใจกัน รับความรู้สึกถึงกันได้ ทำให้เข้าใจอารมณ์ของผู้อื่นมากขึ้น

1.3 การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathic accuracy) หมายถึง การทำความเข้าใจในความคิด อารมณ์ของคู่สนทนา โดยการอ่านหรือทำความเข้าใจในสิ่งที่ถูกต้องต่ออารมณ์ ความคิด และความมุ่งหวังของผู้อื่น

1.4 การรับรู้ทางสังคม (Social cognition) หมายถึง ความสามารถในการรับรู้เกี่ยวกับสังคมที่อยู่รอบตัว โดยการรับรู้ทางสังคมจะส่งผลต่อการแสดงปฏิกิริยาต่างๆในสังคม จนนำไปสู่การปรับตัวตามสังคมได้อย่างถูกต้อง

2. การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (Social facility) หมายถึง ความสามารถในการแสดงออกทางสังคมระหว่างบุคคล ซึ่งนำไปสู่การอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ซึ่งสามารถจำแนกออกเป็นองค์ประกอบย่อย ได้ดังนี้

2.1 ความสามารถในการเข้าร่วมกับบุคคล (Synchrony) หมายถึง การที่บุคคลแต่ละคนได้มีปฏิริยาของร่างกายที่มีทิศทางเดียวกัน บุคคลที่มีความสามารถในด้านนี้จะสามารถจับกริยาท่าทางของคู่สนทนาได้และสามารถเข้าใจในกริยาท่าทางที่อีกฝ่ายแสดงออกมาได้ นำไปสู่การเริ่มต้นสนทนา และจบการสนทนาได้อย่างเหมาะสม

2.2 ความสามารถในการแสดงตนเอง (Self – Presentation) หมายถึง การแสดงออกของแต่ละบุคคล รู้จักแสดงอารมณ์ในแต่ละแบบที่มีความเหมาะสมกับเวลาและสถานที่ซึ่งขึ้นอยู่กับสถานการณ์ที่กำลังเผชิญหน้าอยู่

2.3 ความสามารถในการชี้นำพฤติกรรมของบุคคล (Influence) หมายถึง การกระทำที่ทำให้บุคคลที่อยู่รอบๆตัวเรามีการแสดงทางการปฏิบัติในทิศทางที่เราต้องการ มีความสามารถในการเจรจาต่อรองได้อย่างเหมาะสม

2.4 ความสามารถในการคำนึงถึงผู้อื่น (Concern) หมายถึง การคิดถึงบุคคลและการรู้จักที่จะช่วยเหลือบุคคลอื่นเมื่อบุคคลนั้นกำลังเผชิญกับสภาพปัญหาต่างๆ

เมื่อพิจารณาสาระสำคัญจาก ความหมายของความฉลาดทางสังคม และองค์ประกอบของความฉลาดทางสังคม จากแนวคิดของผู้ที่ศึกษาหลายท่าน ผู้วิจัยวิเคราะห์สรุปได้ว่า ความฉลาดทางสังคมควรมีองค์ประกอบใหญ่ 2 องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบที่ 1 ได้แก่ การตระหนักรู้ทางสังคม ประกอบด้วย การรับรู้อารมณ์ของผู้อื่น การให้ความสนใจผู้อื่น การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และการรับรู้ทางสังคม องค์ประกอบที่ 2 ได้แก่ การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ประกอบด้วย ความสามารถในการเข้าร่วมกับบุคคล ความสามารถในการแสดงตนเอง ความสามารถในการชี้นำพฤติกรรมของบุคคล และ

ความสามารถในการคำนึงถึงผู้อื่น ตามแนวคิดของ ดาเนล โกลแมน (คณิตพันธุ์ ทองสืบสาย. 2552: 25-28) เพราะมีความครอบคลุมและชัดเจนทั้งในเชิงด้านทัศนคติ และการรับรู้ในด้านพฤติกรรม

#### 1.1.4 การวัดความฉลาดทางสังคม

ฮัน (Hunt. 1928) ได้คิดค้นแบบวัดความฉลาดทางสังคมของจอร์จ วอชิงตัน ขึ้นมาโดยใช้ชื่อว่า “The George Washington Social Intelligence Test” (GWSIT) ซึ่งประกอบด้วย สถานการณ์ทางสังคม การจดจำชื่อและใบหน้าของบุคคล การสำรวจพฤติกรรมของมนุษย์ การรู้สิ่งที่แฝงอยู่ในคำพูด การรู้ถึงสิ่งที่แสดงออกทางใบหน้าของบุคคล การมีข้อมูลทางสังคม และการมีอารมณ์ขัน โดยนำไปใช้วัดกับนักศึกษาในระดับวิทยาลัย และผู้ที่จะเลื่อนตำแหน่งเป็นหัวหน้างาน ต่อมาผู้นำแบบวัดนี้ไปใช้วัดบุคลิกภาพและความสามารถทางสังคมของบุคคล เช่น ธอร์นไดค์และสไตน์ (Thorndike; & Stein. 1937) และแบบวัดฉบับนี้มีความสัมพันธ์กับแบบวัดความพร้อมทางอารมณ์ที่มีชื่อว่า “The George Washington University Mental Alertness” (GWMAT) ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ ต่อมา ธอร์นไดค์ (Thorndike. 1939) ได้ทำการวิเคราะห์องค์ประกอบของแบบวัดทั้งสองแบบพบว่า แบบวัด GWSIT มีความสัมพันธ์กันสูงกับองค์ประกอบย่อยของแบบวัด GWMAT ต่อมา Woodrow (1939) ได้ทำการวิเคราะห์แบบวัด GWSIT ซึ่งพบว่ายังไม่มีองค์ประกอบใดที่เป็นเอกลักษณ์ที่ชัดเจนของความฉลาดทางสังคม จากนั้น ซิลเวียว่า มาตินูเซนและดาร์ห์ล (Silvera, Martinussen; & Dahl. 2001) ได้ร่วมกันสร้างแบบวัดความฉลาดทางสังคมที่มีชื่อว่า The Tromso Social Intelligence Scale (TSIS) โดยมีข้อคำถามจำนวน 21 ข้อ มีเนื้อหาครอบคลุมองค์ประกอบ 3 องค์ประกอบ ได้แก่ การให้ข้อมูลทางสังคม การมีทักษะทางสังคม และการตระหนักรู้ทางสังคม ต่อมา ไวรอสท์และวาซิลโอวา (Vyrost; & Vasilova. 2004) ได้พัฒนาแบบวัดความฉลาดทางสังคมที่มีชื่อว่า Social Intelligence\_Solution of Interpersonal Situations (SI\_SIS) ซึ่งเป็นแบบวัดที่กำหนดสถานการณ์ขึ้นมา 10 สถานการณ์ ซึ่งให้ผู้ถูกวัดแสดงความคิดเห็นของตนเองออกมา โดยแบบวัดดังกล่าวอธิบายถึงองค์ประกอบของความฉลาดทางสังคมอยู่ 3 องค์ประกอบ คือ ด้านการรับรู้ด้วยเหตุผล ด้านอารมณ์ความรู้สึก และด้านพฤติกรรมที่แสดงออก และ แฟรงคอฟสกีและบูมการ์ทเนอร์ (Frankovsky; & Baumgartner. 2004) ได้สร้างแบบวัดที่มีชื่อว่า Social Intelligence\_Behavioral Component (SI\_BC) เป็นแบบวัดสถานการณ์ที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์จำนวน 18 สถานการณ์ โดยข้อคำถามครอบคลุมองค์ประกอบ 3 องค์ประกอบ คือ การติดต่อสื่อสาร การกระทำเพื่อการแก้แค้น และการสนับสนุนทางสังคม (คณิตพันธุ์ ทองสืบสาย. 2552: 38-39)

ส่วนการพัฒนาแบบวัดความฉลาดทางสังคมในประเทศไทยนั้น มีการศึกษาของ คณิตพันธุ์ ทองสืบสาย (2552) ซึ่งได้พัฒนาแบบวัดที่อาศัยแนวคิดและทฤษฎีของดาเนล โกลแมน (Daniel

Goleman) ในหนังสือ SOCIAL INTELLIGENCE: The New Science of Human Relationships (2006) ซึ่งได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบของความฉลาดทางสังคม ซึ่งประกอบไปด้วย องค์ประกอบที่ 1 ได้แก่ การตระหนักรู้ทางสังคม ประกอบด้วย การรับรู้อารมณ์ของผู้อื่น การให้ความสนใจผู้อื่น การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และการรับรู้ทางสังคม และองค์ประกอบที่ 2 ได้แก่ การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ประกอบด้วย ความสามารถในการเข้าร่วมกับบุคคล ความสามารถในการแสดงตนเอง ความสามารถในการชี้นำพฤติกรรมของบุคคล และความสามารถในการคำนึงถึงผู้อื่น โดยพัฒนาเป็นแบบวัดชนิดมาตราประมาณค่า 3 ระดับ จำนวน 59 ข้อ และแบบวัดสถานการณ์ที่มีลักษณะเป็นแบบเลือกตอบ จำนวน 3 ตัวเลือก ทั้งหมด 43 ข้อ สำหรับใช้กับนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต

เมื่อพิจารณาสาระสำคัญจาก การวัดความฉลาดทางสังคม ผู้วิจัยสรุปได้ว่า แบบวัดความฉลาดทางสังคมของคณิตพันธุ์ ทองสืบสาย (2552) มีความครอบคลุม ละเอียดย และชัดเจนในการวัดความฉลาดทางสังคม เนื่องจากเป็นไปตามองค์ประกอบของความฉลาดทางสังคมตามแนวคิดของ ดาเนล โกลแมน ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการพัฒนาต่อไปเพื่อให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้

#### 1.1.5 คุณลักษณะของบุคคลที่มีความฉลาดทางสังคม

ในปี ค.ศ. 1981 สเตนเบิร์ก และคณะ (Stenberg; et al. 1981) ได้สรุปคุณลักษณะที่เป็นพฤติกรรมของความฉลาดทางสังคมได้แก่ การยอมรับผู้อื่นตามที่เขาเป็น รวมทั้งการยอมรับความผิดพลาด การแสดงถึงความสนใจในสังคม การตรงต่อเวลา การมีความรู้สึกผิดชอบชั่วดี การไม่ตัดสินอย่างฉับพลัน มีความยุติธรรม ไวต่อความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่น มีความตรงไปตรงมา มีความซื่อสัตย์ สนใจสิ่งแวดล้อมรอบตัว และในปี ค.ศ. 1993 โคสมิทซกีและจอห์น (Kosmitzki; & John.1993) ได้กล่าวถึงลักษณะของผู้ที่มีความฉลาดทางสังคมไว้ว่า เป็นผู้ที่เข้าใจความคิด ความรู้สึกของผู้อื่นได้ดี ให้ความสำคัญและห่วงใยผู้อื่น สามารถจัดการกับผู้อื่นได้ดี มีความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น และปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ได้ดี ส่วนในปี ค.ศ. 2002 บูซาน (Buzan.2002) ได้กล่าวถึงลักษณะโดยส่วนใหญ่ของผู้ที่มีความฉลาดทางสังคมไว้ว่า เป็นผู้ที่มีความมั่นใจในตนเอง มีเป้าหมาย รับรู้และใส่ใจความรู้สึกของผู้อื่น เคารพให้เกียรติทุกคน สามารถใช้ภาษาภายในการแสดงความรู้สึกได้ มีทัศนคติและมองผู้อื่นในแง่ดี มีมนุษยสัมพันธ์ เป็นผู้รับฟังผู้อื่น และกล้าแสดงความคิดเห็นในสิ่งที่ถูกต้อง (กาญจน์กมล สุวิทยารัตน์. 2557: 36-38) นอกจากนี้ ในปี ค.ศ. 2006 อัลเบรชท์ (Albrecht. 2006: 13) ได้กล่าวถึงลักษณะโดยส่วนใหญ่ของผู้ที่มีความฉลาดทางสังคมไว้ว่า ผู้ที่มีความฉลาดทางสังคมจะมีพฤติกรรมที่เกื้อกูล ซึ่งจะสามารถดึงดูดผู้อื่นให้อยากเข้าใกล้ ในขณะที่บุคคลที่มีความฉลาดทางสังคมต่ำจะผลักดันให้ผู้อื่นออกห่าง เพราะจะมีพฤติกรรมเป็นพิษ หมายถึง การกระทำที่ทำให้ผู้อื่นรู้สึกด้อยค่า ซึ่งจะเป็นผู้ที่ขาดการตระหนักรู้ในตน หมกมุ่นในความเครียดของ

ตนเอง ล้มเหลวในการแสดงพฤติกรรมกับผู้อื่น ซึ่งมักมีพฤติกรรมรุนแรงเมื่อต้องอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม

นอกจากนี้ยังมีแนวคิดทฤษฎีพหุปัญญาของ การ์ดเนอร์ ที่กล่าวถึงคุณลักษณะทั่วไปของคนที่มีความฉลาดหรือมีปัญญาด้านระหว่างบุคคล (Interpersonal Intelligence) คือความสามารถในการเข้าใจและการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ดี (สุนทร โคตรบรรเทา. 2548: 16-18) ได้แก่ มีอิทธิพลต่อการคิดและการกระทำของผู้อื่น ชอบการคบเพื่อนและการมีเพื่อน เป็นผู้นำในการแลกเปลี่ยนและสื่อความคิดเห็น สวมบทบาทของผู้นำและผู้ตามได้อย่างเหมาะสม มีการสบตาที่ดีกับผู้อื่น มีการสะท้อนความรู้สึกกลับไปสู่ผู้อื่น ทำให้ผู้อื่นรู้สึกมีความสำคัญ มีความเข้าใจ และสื่อสารกับบุคคลอื่นได้ดี แสดงความสนใจผู้อื่นอย่างแท้จริง เข้ากับผู้อื่นได้ง่าย เข้ากันได้ดีกับผู้มีนิสัยและใจตรงกัน และมีความเป็นมิตรกับทุกคน สามารถปรับตัวได้ดีตามสภาพแวดล้อมและกับบุคคลทุกชนชั้น

เมื่อพิจารณาสาระสำคัญจาก คุณลักษณะของบุคคลที่มีความฉลาดทางสังคม ผู้วิจัยสรุปได้ว่า ลักษณะของบุคคลที่มีความฉลาดทางสังคมจะเกี่ยวข้องกับการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมต่อผู้อื่น สามารถมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี มีความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมที่สำคัญคือ มีความสามารถในการเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น แสดงความสนใจผู้อื่นอย่างแท้จริง

### 1.1.6 ความสำคัญของความฉลาดทางสังคม

โกลแมน (วีระวัฒน์ ปันนิตามัย. 2551: 83-87) ได้เสนอแนวคิดที่แสดงถึงความฉลาดทางสังคม ตามองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) ซึ่งมีการกล่าวถึงสมรรถนะทางสังคม การสร้างและรักษาความสัมพันธ์ ที่ประกอบด้วย การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และการมีทักษะทางสังคม ดังนี้

การเห็นอกเห็นใจ คือ การตระหนักรู้ถึงความรู้สึก และความต้องการของผู้อื่น ประกอบด้วย การเข้าใจผู้อื่น จะทำให้สัมผัสได้ถึงความรู้สึก มุมมองของผู้อื่น จะทำให้สนใจและรับฟังผู้อื่นได้ดี การพัฒนาผู้อื่น จะทำให้สัมผัสได้ถึงการพัฒนาความสามารถของผู้อื่น ให้ผลย้อนกลับและชี้แจงในสิ่งที่ป็นประโยชน์ต่อความก้าวหน้าของผู้อื่น มีจิตใจบริการ สามารถคาดการณ์ล่วงหน้า รับรู้ และตอบสนองความต้องการของผู้อื่นได้ สามารถคำนึงถึงความแตกต่าง มีความเคารพและมีความสัมพันธ์อันดีกับผู้มีภูมิหลังแตกต่างกันได้ดี และตระหนักถึงความเป็นไปของกลุ่ม สามารถอ่านกระแสอารมณ์และอำนาจในความสัมพันธ์ของกลุ่มได้

ส่วนการมีทักษะทางสังคม บุคคลที่มีความฉลาดทางสังคมจะสามารถรับมือกับอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในความสัมพันธ์ได้ดี และสามารถเข้าใจสถานการณ์ทางสังคมได้ สามารถใช้ทักษะในการโน้มน้าวและชักนำได้ ประกอบด้วย มีความสามารถโน้มน้าวใจได้ ใช้ยุทธวิธีที่ซับซ้อน เพื่อสร้างความเป็น

เอกฉันท์และการสนับสนุน สามารถเปิดรับฟังความคิดเพื่อแสวงหาความเข้าใจและแบ่งปันข้อมูลซึ่งกันและกัน ส่งสารกลับได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถจัดการกับความขัดแย้งที่เกิดขึ้นได้ มีความเป็นผู้นำ สามารถกระตุ้นและชี้นำบุคคลหรือกลุ่มได้ สามารถริเริ่มให้เกิดความเปลี่ยนแปลงและจัดการกับความเปลี่ยนแปลงได้ มีความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์ ให้ความเป็นมิตรและความร่วมมือ สามารถสร้างความร่วมมือภายในกลุ่มให้นำมาซึ่งเป้าหมายที่วางไว้ สร้างความกระตือรือร้นให้สมาชิก และปกป้องชื่อเสียงของกลุ่ม

สรุปได้ว่า ความฉลาดทางสังคมมีความสำคัญต่อบุคคล ทั้งด้านพฤติกรรมของตนเองและระดับกลุ่มส่งผลต่อการอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น สร้างความร่วมมือ และลดความขัดแย้งในสังคม

## 1.2 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางสังคม

ความฉลาดทางสังคมของบุคคลเป็นความสามารถในการใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่น และถือเป็นทักษะทางสังคมที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการทางสังคม การเรียนรู้ทางสังคม เป็นบุคลิกลักษณะที่เป็นผลมาจากสังคม

### 1.2.1 ทฤษฎีปัญญาทางสังคมของอัลเบิร์ต แบนดูรา กับความฉลาดทางสังคม

ทฤษฎีปัญญาทางสังคมนี้เป็นแนวคิดของ แบนดูรา (ภัทรธิรา ผลงาม. 2544: 28; อ้างอิงจาก Bandura .1977: 16) ซึ่งมีความเชื่อว่าพฤติกรรมมนุษย์ เกิดจากการเรียนรู้ทั้งสิ้น และการเรียนรู้พฤติกรรมใหม่เหล่านั้นสามารถเรียนรู้ได้โดยประสบการณ์ตรงหรือไม่ก็โดยการสังเกต ซึ่งการเรียนรู้โดยการสังเกต หรือการดูตัวแบบ มีบทบาทสำคัญในการกำหนดพฤติกรรมที่เกิดขึ้นตามมา แบนดูรา จึงสรุปว่า การเรียนรู้โดยการสังเกตเป็นกระบวนการทางการรู้คิด ซึ่งขั้นตอนของการเรียนรู้โดยการสังเกตได้แก่

1. ขั้นให้ความสนใจ (Attention Phase) ถ้าไม่มีขั้นตอนนี้ การเรียนรู้อาจจะไม่เกิดขึ้น เป็นขั้นตอน ที่บุคคลให้ความสนใจต่อตัวแบบ ความสามารถ ความมีชื่อเสียง และคุณลักษณะเด่นของตัวแบบจะเป็นสิ่งดึงดูดให้บุคคลสนใจ
2. ขั้นจำ (Retention Phase) เมื่อบุคคลสนใจพฤติกรรมของตัวแบบ จะบันทึกสิ่งที่สังเกตได้ไว้ในระบบความจำของตนเอง ซึ่งมักจะจดจำไว้เป็นจินตภาพเกี่ยวกับขั้นตอนการแสดงพฤติกรรม
3. ขั้นปฏิบัติ (Reproduction Phase) เป็นขั้นตอนที่บุคคลลองแสดงพฤติกรรมตามตัวแบบ ซึ่งจะส่งผลให้มีการตรวจสอบการเรียนรู้ที่ได้จดจำไว้
4. ขั้นจูงใจ (Motivation Phase) ขั้นตอนนี้เป็นขั้นแสดงผลของการกระทำจากการแสดงพฤติกรรมตามตัวแบบ ถ้าผลที่ตัวแบบเคยได้รับเป็นไปในทางบวก ก็จะจูงใจให้บุคคลอยากแสดงพฤติกรรมตามแบบ ถ้าเป็นไปในทางลบ บุคคลก็มักจะงดเว้นการแสดงพฤติกรรมนั้นๆ

โดยหลักพื้นฐานของทฤษฎีปัญญาสังคม คือ กระบวนการเรียนรู้ต้องอาศัยทั้งกระบวนการทางปัญญา และทักษะการตัดสินใจของบุคคล ซึ่งเป็นความสัมพันธ์ระหว่าง ตัวบุคคล สิ่งแวดล้อม และพฤติกรรม ซึ่งมีอิทธิพลต่อกันและกัน โดยผลของการเรียนรู้กับการแสดงออกอาจจะแตกต่างกัน สิ่ง queenรู้แล้วอาจไม่มีการแสดงออก หรือเลียนแบบก็ได้

จากการศึกษาทฤษฎีปัญญาทางสังคมของอัลเบิร์ต แบนดูรา สรุปได้ว่า การเรียนรู้ของมนุษย์ส่วนมากเป็นการเรียนรู้โดยการสังเกตหรือการเลียนแบบ เนื่องจากมนุษย์มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบๆ ตัวอยู่เสมอ การเกิดความฉลาดทางสังคมของบุคคลและการพัฒนาความฉลาดทางสังคมจึงเกี่ยวข้องกับปัจจัยและตัวแบบที่บุคคลได้เรียนรู้ด้วย

### 1.2.2 ทฤษฎีจิตสังคมของอิริกสัน กับความฉลาดทางสังคม

มนุษย์มีกระบวนการพัฒนาการเป็นขั้นๆ จากลำดับหนึ่งไปสู่อีกลำดับหนึ่งเหมือนการขึ้นบันได ไม่มีการกระโดดข้ามขั้น การพัฒนาการลำดับต้นย่อมมีผลต่อพัฒนาการลำดับต่อไป ทฤษฎีจิตสังคมของอิริกสัน เน้นการศึกษานุคลิกภาพมนุษย์จากแง่กระบวนการเข้าสังคม และวิกฤติทางสังคม จิตวิทยาที่เกิดจากการมีสัมพันธภาพกับบุคคล อิริกสันเน้นว่า ลักษณะสัมพันธภาพที่บุคคลมีกับกลุ่มบุคคลต่างๆ และข้อขัดแย้งทางสังคมจิตใจ เป็นจุดกระตุ้นให้บุคคลมีพฤติกรรมและพัฒนาบุคลิกภาพในรูปแบบต่างๆ ตามลำดับขั้น 8 ลำดับ ตั้งแต่เกิดจนถึงวัยสูงอายุ (ศรีเรือน แก้วกังวาน. 2554: 53-74)

ทั้งนี้ ขั้นที่ห้า ซึ่งเป็นระยะวัยรุ่น เป็นขั้นแห่งการค้นพบอัตลักษณ์แห่งตน และการไม่เข้าใจตนเอง (Identity vs. Identity Diffusion) ในขั้นนี้ เด็กต้องการการยอมรับจากเพื่อน และต้องการความเป็นอิสระจากผู้ใหญ่ เป็นช่วงที่ความขัดแย้งมีลักษณะวิกฤติยิ่งกว่าช่วงอื่น เพราะเป็นช่วงระหว่างความเป็นเด็กและความเป็นผู้ใหญ่ หากพัฒนาได้ไม่ดีจะทำให้เกิดความขัดแย้งด้านสัมพันธภาพกับผู้ใหญ่ เพื่อนร่วมวัย เพื่อนต่างเพศ และสังคม ทำให้เกิดความสับสนทางจิตใจอย่างรุนแรง ขั้นนี้เป็นช่วงที่วัยรุ่นแสวงหาตนเอง เช่น ความชอบ ความสนใจ ในขณะเดียวกัน คุณลักษณะที่ตนประสงค์ ก็ต้องเข้ากันได้กับครอบครัว กลุ่มเพื่อน ค่านิยมของสังคมด้วย หากวัยรุ่นไม่สามารถประสานอัตลักษณ์ของตนกับโครงสร้างของสังคมได้ จะทำให้วัยรุ่นสับสน ว้าวุ่น ไม่เป็นตัวของตัวเอง เหนงาหงอย ขี้กังวล ตัดสินใจไม่ได้ รู้สึกว่าตนเองถูกทอดทิ้ง จนอาจกลายเป็นอันธพาล ติดยา แต่หากวัยรุ่นคนใดคิดว่ารู้จักตนเองทุกแง่ทุกมุม แสดงว่าวัยรุ่นคนนั้นมีความหลงตัวเอง (ศรีเรือน แก้วกังวาน. 2554: 53-74)

จากการศึกษาทฤษฎีจิตสังคมของอิริกสัน สรุปได้ว่า การสร้างความสัมพันธ์ของบุคคลกับสังคม จะเกี่ยวข้องกับการพัฒนาการ การเลี้ยงดูในแต่ละช่วงวัย การพัฒนาในเชิงบวกและเชิงลบ จะส่งผลต่อการอยู่ร่วมกับผู้อื่น และการปฏิบัติต่อผู้อื่นในสังคม ซึ่งเกี่ยวข้องกับการแสดงออกถึงความฉลาดทางสังคม ซึ่งวัยรุ่นนั้นมีความเป็นตัวของตัวเอง ต้องการการยอมรับจากเพื่อน ต้องการความเป็นอิสระจาก

ผู้ใหญ่ เด็กที่พัฒนาขึ้นมาในเชิงลบ เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นจะยังมีความรู้สึกสับสน วุ่นวาย ไม่เข้าใจบทบาทที่ถูกต้องของตนเอง จึงมักแสดงพฤติกรรมไม่สมวัยหรือว่าวุ่นใจมาก ส่งผลต่อการแสดงออกต่อสังคม

### 1.2.3 ทฤษฎีพหุปัญญา กับความฉลาดทางสังคม

ทฤษฎีพหุปัญญา เป็นทฤษฎีที่ศึกษาเกี่ยวกับสติปัญญาและการทำงานของสมองมนุษย์ โดย ฮาร์วาร์ด การ์ดเนอร์ ได้ให้คำนิยามของพหุปัญญาว่า เป็นความสามารถเชิงชีวิตจริง นั่นคือ ทุกคนสามารถแสดงออกซึ่งองค์ปัญญาที่เขามี ปัญญามีลักษณะหลากหลาย หลายประเภท สามารถพัฒนาเพิ่มพูนได้ตามสภาพแวดล้อมของตน ไม่สามารถวัดออกมาเป็นตัวเลขได้ แต่จะเห็นได้จากผลของการกระทำ และการแก้ปัญหา ซึ่งจะต้องวัดในบริบทตามสภาพความเป็นจริงในชีวิต (ฮารี สันหนวี, 2552: 55-56) ทฤษฎีพหุปัญญา มีแนวคิดที่ว่า สติปัญญาของมนุษย์มีหลายด้านที่มีความสำคัญ ซึ่งได้แบ่งปัญญาออกเป็น 9 ประเภท (อุมพร เทียมทัต, 2556: 8-14) ได้แก่ ปัญญาด้านภาษา ปัญญาด้านตรรกะ ปัญญาด้านดนตรี ปัญญาด้านมิติสัมพันธ์ ปัญญาด้านร่างกาย และการเคลื่อนไหว ปัญญาด้านความเข้าใจผู้อื่น ปัญญาด้านการเข้าใจตนเอง ปัญญาด้านธรรมชาติ และปัญญาด้านการคงอยู่ของชีวิต ทั้งนี้ ประเภทของปัญญาที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางสังคม นั้นได้แก่ ปัญญาด้านความเข้าใจผู้อื่น (Interpersonal intelligence) คือ มีความสามารถในการทำงานกับผู้อื่น การเข้าใจความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น สร้างและรักษาภาพลักษณ์ของตนในสังคมได้ดี ปรับตัวได้ดี มีมนุษยสัมพันธ์ สามารถจูงใจผู้อื่น และ มีความรับผิดชอบทางสังคมสูง

จากการศึกษาทฤษฎีพหุปัญญา ผู้วิจัยจึงสรุปได้ว่าปัญญาด้านความเข้าใจผู้อื่น เป็นปัญญาด้านหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางสังคม เพราะเป็นความสามารถในการเข้าใจและสร้างสัมพันธ์กับผู้อื่น มีความสามารถในการสื่อสาร มีความไวในการสังเกต สีหน้า ท่าทาง น้ำเสียง แววตาของผู้อื่น เพื่อรับรู้ถึงลักษณะของสัมพันธ์ภาพและตอบสนองได้อย่างเหมาะสม

### 1.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางสังคม

ในประเทศไทย มีการพัฒนาแบบวัดความฉลาดทางสังคมขึ้นมาใช้ ดังงานวิจัยของคณิตพันธุ์ทองสืบสาย (2552: 1-4) ซึ่งได้ศึกษาเรื่อง การพัฒนาแบบวัดความฉลาดทางสังคมสำหรับนักศึกษาปริญญาบัณฑิต ซึ่งการวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ สร้างแบบวัดความฉลาดทางสังคม ตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดความฉลาดทางสังคม และสร้างเกณฑ์ปกติวิสัย (norms) เนื่องจากเห็นว่า ลักษณะของบุคคลที่ประกอบวิชาชีพครู มีลักษณะที่เกี่ยวข้องกับสังคม คือการร่วมมือกับผู้อื่น หมายถึง การรับฟังและยอมรับผู้อื่น รวมทั้งให้ความร่วมมือต่างๆ ซึ่งแบบวัดมีเนื้อหาครอบคลุมองค์ประกอบของความฉลาดทางสังคม ตามแนวคิดและทฤษฎีของดาเนล โกลแมน (Daniel Goleman) ทั้งนี้เพราะเป็น

แนวความคิดที่ชัดเจน วัดได้ครอบคลุม รวมถึงชื่อเสียงและงานวิจัยของเจ้าของทฤษฎีได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวาง ผลการวิเคราะห์คุณภาพของเครื่องมือพบว่า มีความเที่ยงสูงรวมเท่ากับ 0.90

นอกจากนี้ ยังมีการศึกษาความฉลาดทางสังคม ซึ่งเป็นในรูปแบบของการพัฒนาและเสริมสร้างความฉลาดทางสังคม ดังเช่น งานวิจัยของ เพชรยุพา บุรณศิริจรัสรัฐ (2555: 126) ซึ่งได้ศึกษาเรื่อง รูปแบบการพัฒนาความฉลาดทางสังคมของพนักงานบริษัทจำกัด (มหาชน) ที่เกี่ยวกับธุรกิจสื่อสารมวลชนในประเทศไทย โดยผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองเสร็จสิ้น 3 เดือน พนักงานบริษัทจำกัด (มหาชน) มีความฉลาดทางสังคม สูงกว่าหลังการทดลองเสร็จสิ้น อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.5 ทุกด้าน ได้แก่ ด้านรู้สถานการณ์ ด้านการแสดงออก ด้านความจริงใจ ด้านความชัดเจน และด้านความเห็นอกเห็นใจ แสดงให้เห็นว่า คุณลักษณะของคนสามารถเกิดขึ้นได้ในระยะเวลาอันสั้น แต่จะสะสมและเกิดเป็นคุณลักษณะส่วนบุคคลได้เมื่อใช้ระยะเวลานานพอสมควร สอดคล้องกับงานวิจัยของ กาญจน์กมล สุวิทย์รัตน์ (2557: 217-219) ซึ่งได้ศึกษาเรื่อง การศึกษาและพัฒนาความฉลาดทางสังคมของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาภาคใต้ รวมทั้งศึกษาผลของการใช้โปรแกรมกลุ่มฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความฉลาดทางสังคมของนักศึกษาชั้นปีที่ 1-4 ผลการวิจัยสรุปว่า ความฉลาดทางสังคมของนักศึกษาในกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความฉลาดทางสังคมโดยรวมและรายองค์ประกอบ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และเมื่อสิ้นสุดการติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งแสดงว่า กลุ่มฝึกอบรมมีผลทำให้ความฉลาดทางสังคมของนักศึกษาเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น เนื่องจากนักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมได้รับการพัฒนาทั้งหมด 12 ครั้ง ทำให้ได้รับความรู้ แนวคิดใหม่ๆ ได้ฝึกทักษะที่กำหนดในกลุ่ม จึงทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงตนเองตามเป้าหมายของการเข้าร่วมกลุ่มในแต่ละครั้ง

ส่วนในต่างประเทศนั้น มีการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางสังคม ในหลายรูปแบบ ดังเช่น มัลทีซี อเลเซีย และอลับ (Maltesea, Alesia; & Alub. 2012: 2054-2060) ได้ศึกษาเรื่องการเห็นค่าในตนเอง วิธีป้องกันตนเอง และความฉลาดทางสังคมในวัยรุ่น ภายในกรอบทฤษฎีของการควบคุมตนเอง ตามภาพลักษณ์แห่งตนที่แสดงถึงรูปแบบความฉลาดทางสังคม ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของบุคลิกภาพ ความฉลาดทางสังคม นั้นรวมถึงการรับรู้ตนเอง ความทรงจำในชีวิต วิธีการตัดสินใจ เป็นโครงสร้างหลายมิติที่ผู้คนใช้ในการแก้ปัญหาในชีวิตประจำวัน วัตถุประสงค์ของการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้คือ เพื่อสำรวจเชิงรุกและปฏิบัติภายใต้กลไกของวัยรุ่น และความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นค่าในตนเองและความฉลาดทางสังคม ซึ่งมีการสำรวจความฉลาดทางสังคม โดยแบ่งเป็นด้านการประมวลข้อมูลทางสังคม การตระหนักรู้ทางสังคม และทักษะทางสังคม ผลการศึกษาพบว่า การเห็นค่าในตนเองมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมและอารมณ์ซึ่งเป็นส่วนประกอบของความฉลาดทางสังคม ซึ่งจะเห็นว่าหากวัยรุ่นมีความฉลาดทางสังคมสูงจะมีภาพลักษณ์แห่งตนเชิงบวกด้วย และแฮมเพล เวส ฮิล

เลอร์ และวิทคอฟ (Hampel, Weis, Hiller; & Witthoft. 2011: 545-553) ได้ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลทางสังคมและความฉลาดทางสังคม พบว่า ความวิตกกังวลทางสังคมมีความสัมพันธ์กับความมีอคติในการประมวลผลการรู้คิดและการขาดการแสดงออกทางสังคม ความสามารถทางสังคมใช้แบบทดสอบ MTSI เพื่อวัดการแสดงออกทางสังคม และได้ทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างการวิตกกังวลทางสังคมและความฉลาดทางสังคมในกลุ่มตัวอย่างจำนวน 110 คน โดยใช้แบบจำลองสมการโครงสร้าง มีการทดสอบสมมติฐานและข้อเท็จจริงของความฉลาดทางสังคม ได้แก่ ความเข้าใจทางสังคม ความจำทางสังคม และการรับรู้ทางสังคม ซึ่งผลแสดงให้เห็นว่ามีความสัมพันธ์เกิดขึ้นระหว่างความวิตกกังวลกับความฉลาดทางสังคม

รวมทั้ง เพทริด เมสัน และเซฟดาลิส (Petrides, Mason; & Sevdalis. 2011: 874-877) ได้ศึกษาเรื่องการตรวจสอบเบื้องต้นของการสร้างลักษณะความฉลาดทางสังคม ซึ่งลักษณะความฉลาดทางสังคม นั้นหมายถึง การรับรู้ตนเองทางสังคม ซึ่งผลการทดสอบโดยใช้แบบสอบถาม TSIQue กับผู้เข้าร่วม 130 คน พบว่า ผู้เข้าร่วมที่มีลักษณะความฉลาดทางสังคมสูง จะมีการแสดงออกทางสีหน้าที่เหมาะสม และมีแนวโน้มที่จะตัดสินใจรูปแบบของคำขอโทษตามความเหมาะสมตามสถานการณ์ และ จอควิส และออสเทอแมน (Bjorkqvist; & Osterman. 2000: 191-200) ได้ศึกษาเรื่อง ความฉลาดทางสังคม ความเอาใจใส่ และความก้าวร้าว พบว่า ความเอาใจใส่ช่วยลดพฤติกรรมก้าวร้าว ในขณะที่ความเอาใจใส่และความฉลาดทางสังคมมีความสัมพันธ์กันอย่างแข็งแกร่ง ความฉลาดทางสังคมเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับพฤติกรรมความขัดแย้งทุกประเภท เชื้อต่อสังคมเช่นเดียวกับการเป็นปฏิกิริยาต่อสังคม แต่การเกิดขึ้นของความเอาใจใส่ทำให้ความก้าวร้าวอ่อนคลายลง เมื่อรูปแบบความก้าวร้าวซับซ้อนมากขึ้นจึงจำเป็นต้องมีความฉลาดทางสังคมมากขึ้น

## 2.ภาวะซึมเศร้า

### 2.1 แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับภาวะซึมเศร้า

#### 2.1.1 ความหมายของภาวะซึมเศร้า

ดวงใจ กสานติกุล (2542) ได้กล่าวว่า ภาวะซึมเศร้า (Depression) คืออารมณ์เบื่อหน่าย หดหู่ ห่อเหี่ยวใจ และหมดอารมณ์สนุกเพลิดเพลินหรือหมดอาลัยตายอยาก มีอาการนาน 2 สัปดาห์ขึ้นไป จนส่งผลกระทบต่อการทำงานหรือการเรียน โดยแสดงออกทางอาการทางกาย พฤติกรรมคำพูด และความคิดกังวล

สมาคมจิตแพทย์สหรัฐอเมริกา (วารสาร วรณพิรุณ. 2545: 37; อ้างอิงจาก กนกศรี จาดเงิน .2543: 8) ได้กล่าวว่าภาวะซึมเศร้า หมายถึง ภาวะจิตใจที่ผิดปกติอย่างหนึ่งซึ่งแสดงออกทางอารมณ์ เช่น รู้สึกเศร้า อยากร้องไห้ เบื่อหน่ายท้อแท้ ไม่สนุกสนาน ในรูปของความคิด เช่น คิดว่า

ตนเองไม่มีค่า หรือเป็นคนไม่ดี และทางพฤติกรรม เช่น แยกตัว หรือมีอาการก้าวร้าว ภาวะซึมเศร้า สามารถพบได้หลายแบบ ตั้งแต่ความผิดปกติในการปรับตัว โรคซึมเศร้าเรื้อรัง และโรคเศร้าแบบรุนแรง รวมทั้งพบโรคทางจิตเวชอื่นๆ

ฉัตรฤดี กิจวิมลตระกูล (2545: 8) ได้สรุปว่า ภาวะซึมเศร้า หมายถึง ภาวะที่แสดงถึงความ เบี่ยงเบนทางอารมณ์ ด้านอาการทางกาย ด้านความรู้สึกนึกคิด และด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น อันได้แก่ ความรู้สึกเศร้า เหนงา รู้สึกไร้ค่า หดหู่ มีความคิดทางลบต่อตัวเอง สิ่งแวดล้อม และอนาคต นอนไม่หลับ มีปัญหาในการสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น

ชราพร สนิทภักดี (2545: 35) ได้สรุปว่า ภาวะซึมเศร้า หมายถึง ภาวะผิดปกติทางจิตใจที่ แสดงออกทางอารมณ์ ที่เกิดจากการสูญเสีย ความคับข้องใจ ภาวะของโรคซึ่งทำให้เกิดความรู้สึกเศร้า ท้อแท้ เบื่อหน่าย ไม่มีความสุข รู้สึกอ้างว้าง โดดเดี่ยว มีผลต่ออาการทางกายทำให้เกิดอาการปวด ศีรษะ นอนไม่หลับ เบื่ออาหาร ใจสั่น อ่อนเพลียไม่มีแรง ทั้งนี้ยังส่งผลต่อพฤติกรรมที่แสดงออกมา เช่น ชอบแยกตัว มีพฤติกรรมต่อต้าน ก้าวร้าว คิดอยากทำร้ายตนเอง ทำให้ส่งผลต่อการดำรงชีวิตใน ปัจจุบัน

ชนัดดา พลอยเลื่อมแสง (2548) ได้สรุปว่า ภาวะซึมเศร้า เป็นภาวะที่มีอารมณ์สุข รู้สึกเศร้า หมอง จิตใจหดหู่ เชื่องซึม นอนไม่หลับ ขาดสมาธิ เบื่ออาหาร น้ำหนักลด มีผลกระทบในด้านสังคม ทำให้มีพฤติกรรมหรือบุคลิกภาพเปลี่ยนไป กลายเป็นคนแยกตัว เงียบซึม ส่งผลต่อการเรียนและการ ทำงาน

เมื่อพิจารณาสาระสำคัญจาก ความหมายของภาวะซึมเศร้าที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทาง สังคมจากแนวคิดของผู้ที่ศึกษาหลายท่าน ผู้วิจัยวิเคราะห์สรุปได้ว่า ภาวะซึมเศร้า หมายถึง พฤติกรรม เสี่ยงต่อการแสดงบทบาททางสังคมไม่เหมาะสม มีแนวโน้มที่จะมีความรู้สึกที่ดีเกี่ยวกับตนเองต่ำ มี พฤติกรรมแปลกแยกแตกต่างไปจากเพื่อน มีสัมพันธภาพทางลบกับเพื่อน ได้รับการยอมรับจากเพื่อน น้อย แยกตัวตามลำพัง หลีกเลียงสังคม ส่งผลกระทบต่อการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น

## 2.1.2 อาการและอาการแสดง

ภาวะซึมเศร้าส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เช่น นอนไม่หลับ หลับยาก หลับๆตื่นๆ เบื่ออาหาร น้ำหนักลด เคลื่อนไหวช้า นอกจากนี้ยังอาจมีอาการท้องผูก อึดแน่นท้อง ปากคอแห้ง บางค อาจมีอาการปวดหัว ปวดเมื่อยตามตัว เป็นต้น การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์และจิตใจ เช่น หดหู่ สะเทือนใจง่าย ร้องไห้บ่อย ไม่มีชีวิตชีวา สิ้นหวัง รู้สึกว่าตนเองไร้ค่า ไม่มั่นใจในตนเอง จิตใจเหม่อลอย หลงลืมง่าย มีความรู้สึกเบื่อหน่ายไปหมดทุกสิ่ง รู้สึกว่าตนเองมีความผิด คิดซ้ำ สมาธิเสีย มองชีวิตที่ ผ่านมาในอดีตก็เห็นแต่ความผิดพลาดความล้มเหลวของตนเอง มีความคิดอยากฆ่าตัวตาย หรืออาจมี

ประสาทหลอนร่วมด้วย และการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม เช่น แยกตัว ไม่สนใจสิ่งแวดล้อม ซึมลง ไม่ร่าเริง แจ่มใส เหมือนก่อน จะเก็บตัวมากขึ้น ไม่ค่อยพูดจากับใคร บางคนอาจกลายเป็นคนใจน้อย อ่อนไหวง่าย ซึ่งคนรอบข้างก็มักจะไม่เข้าใจว่าทำไมเขาถึงเปลี่ยนไป บางคนอาจหงุดหงิดบ่นกว่าเดิม เป็นต้น (มาโนช หล่อตระกูล: ออนไลน์)

### 2.1.3 สาเหตุการเกิดภาวะซึมเศร้า

ภาวะซึมเศร้าเกิดจากหลายสาเหตุด้วยกัน ได้แก่ ภาวะซึมเศร้าที่เกิดจากความผิดปกติทางกาย เกิดจากความผิดปกติเสียหายของโครงสร้างในสมอง ซึ่งอาจมีสาเหตุจากโรคเส้นเลือดแข็งตัวผิดปกติ, โรคเนื้องอกในสมองซึ่งเกิดภายหลังอุบัติเหตุทางสมอง, หรือโรคทางสมองที่มีอาการซึมเศร้า ร่วมกับภาวะจิตเภทและลมชัก นอกจากนี้ความผิดปกติทางกายอื่นๆ ก็อาจทำให้เกิดภาวะซึมเศร้าได้ เช่น โรคตับอักเสบ โรคหัวใจและหลอดเลือด เป็นต้น และภาวะซึมเศร้าที่เกิดจากพื้นฐานภายใน เป็นภาวะทางด้านกรรมพันธุ์ อาการซึมเศร้ามีลักษณะเฉพาะตัวคือ เกิดอาการเป็นพักๆ ในช่วงระยะเวลาที่แน่นอนระยะหนึ่ง หลังจากนั้นจะตามด้วยช่วงระยะปลอดอาการซึ่งจะกลับเป็นปกติสมบูรณ์ โดยไม่พบความแปรปรวนด้านบุคลิกภาพใดๆ ให้เห็นในบางครั้งอาจมีอาการตั้งแต่ในวัยเด็กโดยเฉพาะเพศหญิง ในช่วงวัยรุ่นพบได้ทั้งเพศชายและเพศหญิง โดยเพศหญิงจะพบได้บ่อยกว่าและอายุน้อยกว่า อาการมักจะกำเริบในช่วงอายุ 30-40 ปี และในช่วงเปลี่ยนวัย โดยทั่วไปเพศชายมักปรากฏอาการเมื่ออายุระหว่าง 50-60 ปี ช่วงระยะที่มีอาการครั้งหนึ่งๆ อาจมีระยะเวลาแตกต่างกันไป อย่างไรก็ตามโดยเฉลี่ยแล้วประมาณ 5-12 เดือน นอกจากนี้ภาวะซึมเศร่ายังเกิดเพราะสาเหตุด้านจิตใจ ซึ่งเป็นชนิดที่พบได้มากที่สุด โดยผู้ที่เป็นโรคนี้ต้องประสบกับภาวะเหตุการณ์รุนแรงบางอย่างในชีวิตที่ตนเองไม่สามารถรับมือทางด้านอารมณ์ได้ ภาวะซึมเศร้าชนิดนี้รวมถึงภาวะต่างๆ ต่อไปนี้ด้วย ได้แก่ ภาวะซึมเศร้าในวัยเด็ก อาจมีสาเหตุจากความตึงเครียดในครอบครัว เหตุการณ์สะเทือนใจอย่างรุนแรง หรือความคาดหวังทางการศึกษาเล่าเรียน ที่สูงเกินความสามารถของตน ภาวะซึมเศร้าในโรคประสาท ซึ่งอาจพบร่องรอยว่าถูกบีบคั้นอย่างมากในวัยเด็ก แล้วปะทุออกมาในช่วงชีวิตภายหลัง ภาวะซึมเศร้าเพราะความชรา เกิดเพราะความสามารถในการปรับตัวลดน้อยลง มีชีวิตโดดเดี่ยว ปัญหาช่องว่างระหว่างวัย หรือปัญหาที่เรียกกันว่า ภาวะสะเทือนใจหลังเกษียณ คือ สูญเสียคุณค่าในตน ไม่มีงาน ความรู้สึกไร้ไสรสรภาพ ภาวะซึมเศร้าจากปฏิกิริยาทางใจเช่น อาการซึมเศร้าหลังจากคู่แต่งงานเสียชีวิต ตกงาน หย่าร้าง ภาวะซึมเศร้าเพราะสภาพจิตใจอ่อนล้า เป็นการตอบสนองทางใจต่อสภาวะความเครียดเรื้อรัง เช่น ชีวิตสมรสมีปัญหาขัดแย้งไม่รู้จบ ความกดดันจากงานที่ต้องรับผิดชอบ การเปลี่ยนงาน ภาวะมากเกินไป ภาวะซึมเศร้าชนิดนี้มักเกิดในหญิงซึ่งต้องรับภาระทั้งในครอบครัวและทำงานนอก

บ้าน และในชายที่อยู่ในช่วงอายุ 50-60 ปี ซึ่งถูกกดดันจากการไม่อาจขึ้นสูงสุดสูงสุดในอาชีพการงานของตนได้ (มานิช หล่อตระกูล: ออนไลน์)

#### 2.1.4 ระดับของภาวะซึมเศร้า

ระดับของภาวะซึมเศร้า แบ่งได้ 3 ระดับ (วราภรณ์ วรรณพิรุณ ,2545 ,หน้า54-56) ได้แก่

1. ภาวะซึมเศร้าระดับต้น หรือระดับอ่อน หมายถึง ผู้ที่มีอารมณ์เปลี่ยนแปลงในแต่ละวัน ขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อม บางครั้งมีสาเหตุในการเศร้า แต่บางครั้งไม่มีสาเหตุ บางครั้งมีอาการให้เห็น เช่น วิตกกังวล นอนไม่หลับ ปวดศีรษะ กลัวโดยไม่มีเหตุผล รับประทานอาหารเพิ่มขึ้น สามารถสื่อสารและอยู่ในสังคมได้อย่างปกติ ซึ่งอาการดังกล่าวมักมาจากอาการสูญเสีย แต่เมื่อสาเหตุที่ทำให้เกิดความเศร้าถูกขจัดไป หรือแก้ไขสถานการณ์ได้ บุคคลนั้นก็จะกลับเข้าสู่สภาวะปกติ แต่ถ้าไม่สามารถปรับตัวได้ ความซึมเศร่ายังคงอยู่ยาวนาน ก็จะมีการเปลี่ยนแปลงเรื่องความคิดความรู้สึก พฤติกรรม ซึ่งจะนำไปสู่ภาวะซึมเศร้าปานกลาง

2. ภาวะซึมเศร้าระดับกลาง หมายถึง ผู้ที่หาความสุขไม่ได้ เห็นค่าในตนเองต่ำ ท้อแท้ ห่มหวัง มีอารมณ์โกรธ จึงส่งผลกระทบต่อครอบครัว การงาน แต่ก็ยังสามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้ ถึงแม้จะไม่สมบูรณ์นัก มีอาการย้ำคิดย้ำทำ ร้องไห้ไม่มีสาเหตุ เคลื่อนไหวช้า อ่อนเพลีย การสื่อสารมักจะออกในทางไม่พอใจตนเอง ไม่ยืดหยุ่น และพูดน้อยลง มีความจำกัดในเนื้อเรื่องที่พูด บางครั้งจะไม่พูดเลย หลีกเลี่ยงการเข้าสังคม บุคคลที่มีภาวะซึมเศร้าในระดับนี้มีความต้องการที่จะประเมินตนเองจากบุคคลอื่น การเข้าสังคมในระยะแรกจะเป็นไปอย่างเสียไม่ได้ ต่อมาก็จะละทิ้งสังคมที่ละน้อยหันมาสนใจตนเองมากขึ้น พยายามมองหาคุณค่าของตนเอง เมื่อเห็นว่าตนเองเป็นคนไม่มีคุณค่าก็จะเลิกเอาใจใส่ตนเอง ละทิ้งสังคม ไม่ต้องการคบเพื่อน

3. ภาวะซึมเศร้าระดับรุนแรง หมายถึง ผู้ที่มีความเศร้าในระดับลึกเป็นอยู่ระยะเวลานาน พฤติกรรมเปลี่ยนแปลงอย่างชัดเจน มีอารมณ์เศร้าลึกมากขึ้น เฉยชา มองเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ปฏิบัติหน้าที่ต่างๆไม่ได้ มีความคิดแบบหลงผิดหรือมีอาการประสาทหลอน อาจคิด หรือ พยายามฆ่าตัวตาย วิตกกังวลมากคิดว่าตนเองเป็นบุคคลไม่มีประโยชน์เป็นภาระครอบครัว ไม่เคลื่อนไหวนั่งอยู่เฉยๆ เป็นเวลานาน เกือบจะไม่มี การติดต่อสื่อสารกับบุคคลอื่นๆ และเข้าสังคมเลย ไม่สนใจสิ่งแวดล้อมรอบตัว

#### 2.1.5 การคัดกรองภาวะซึมเศร้า

การใช้แบบตรวจวัดหาภาวะซึมเศร้าในประเทศไทยมีอยู่หลายประเภท ตัวอย่างเช่น แบบประเมินปัญหาสุขภาพ-แบบตอบด้วยตนเอง (Health – related, self - report: HRSR) ซึ่งจัดทำโดย

จิตแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ 5 สถาบัน ใช้ตรวจวัดหาความเครียดหรือซึมเศร้าในคนไทย มีจำนวน 20 ข้อ แยกเป็นอาการทางกาย ความกระตือรือร้น อาการทางความคิดและอารมณ์ คิดคะแนนตามความถี่จากไม่เคย (0) และบ่อยๆ (3) การประเมินผลนั้นหากคะแนน 30 ขึ้นไป บ่งว่าเป็นภาวะซึมเศร้ารุนแรง คะแนน 25-29 มีภาวะซึมเศร้าระดับปานกลาง ซึ่งใช้สะดวก แปลผลง่าย ใช้เวลาน้อย แบบวัดหาโรคซึมเศร้า (Thai depression inventory: TDI) ซึ่งพัฒนาโดยมานิช หล่อตระกูล และปราโมทย์ สุคนิษฐ์ มีจำนวน 20 ข้อเช่นกัน มีค่าคะแนนตั้งแต่ 0 ถึง 3 การประเมินผลนั้นหากคะแนนสูงกว่า 35 เป็นภาวะซึมเศร้าระดับรุนแรง คะแนน 26-34 เป็นภาวะซึมเศร้าระดับปานกลาง คะแนน 21-25 เป็นภาวะซึมเศร้าระดับอ่อน (ดวงใจ กสานติกุล. 2542: 68-69) และแบบวัดหาโรคซึมเศร้าในเด็ก (Child depression inventory: CDI) ซึ่งดร.อุมาพร ตรังคสมบัติ ได้นำมาแปลเป็นภาษาไทย โดยใช้ประเมินอาการซึมเศร้าสำหรับเด็กและวัยรุ่นตอนต้นที่มีอายุ 10-14 ปี ซึ่งผู้ที่มีภาวะซึมเศร้าจะมีคะแนนที่ 15 ขึ้นไป ส่วนแบบวัดภาวะซึมเศร้า (Center for Epidemiologic Studies-Depression scale: CES-D) ซึ่งพัฒนาขึ้นมาโดยนักวิจัยแห่ง Center for Epidemiologic Studies ที่ National Institute of Mental Health ประเทศสหรัฐอเมริกา ก็เป็นเครื่องมือวัดภาวะซึมเศร้าแบบ self-report เช่นเดียวกับ CDI มีจำนวน 20 ข้อ ซึ่งเกี่ยวข้องกับอาการซึมเศร้าในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมาเป็นมาตรฐานวัดประมาณค่า 4 ระดับ คะแนนรวมมีตั้งแต่ 0-60 เป็นเครื่องมือที่ถูกนำมาใช้ในการวิจัยมากมายทั้งในผู้ใหญ่และวัยรุ่นตอนปลาย อายุ 15-18 ปี เนื่องจากประกอบด้วยข้อความที่ง่าย กะทัดรัด เป็นเครื่องมือที่จะช่วยเสริมการตรวจประเมินโดยแพทย์ให้มีความแม่นยำยิ่งขึ้น ซึ่งคะแนนที่ 22 เป็นจุดตัด ที่หากผู้ที่มีคะแนน 22 ขึ้นไปถือว่ามีภาวะซึมเศร้า และควรได้รับการประเมินต่อไป (อุมาพร ตรังคสมบัติ. 2540: 2-13)

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงเลือกใช้แบบวัดภาวะซึมเศร้า (CES-D) เป็นเครื่องมือในการวัดภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น เนื่องจากมีความเหมาะสมกับช่วงอายุของกลุ่มตัวอย่าง และมีคุณสมบัติทางสถิติที่เหมาะสม โดยความเชื่อมั่นของเครื่องมืออยู่ในเกณฑ์ดี โดยมีค่า alpha สูงถึง 0.86 ซึ่งเป็นเกณฑ์ที่ยอมรับกันทั่วไป มีความเที่ยงอยู่ในเกณฑ์ดี (อุมาพร ตรังคสมบัติ. 2540: 2-13) เป็นเครื่องมือที่เป็นประโยชน์ในการบอกว่ามีอาการซึมเศร้ามากหรือน้อย แต่ไม่ใช่เครื่องมือที่ใช้วินิจฉัยโรค นอกจากนี้ยังเป็นเครื่องมือที่ใช้ง่าย ประหยัดเวลา และค่าใช้จ่าย รวมทั้งง่ายต่อการแปลผล

## 2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะซึมเศร้า

มีงานวิจัยหลายรายที่ศึกษาถึงผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ต่อการลดภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น เช่น อุบลวรรณ เรือนทองดี (2543: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4,5 และ 6 จำนวน 78 คน ของโรงเรียนสองพี่น้องวิทยา จังหวัดสุพรรณบุรี คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยการสุ่มอย่างมีระบบ จากนักเรียน

ที่มีภาวะซึมเศร้า และแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็นกลุ่มควบคุม 40 คน กลุ่มทดลอง 38 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วยแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปทางประชากร และสังคม-เศรษฐกิจ แบบประเมินภาวะซึมเศร้า CES-D และ โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ให้กลุ่มควบคุมจัดให้บริการแนะแนวของโรงเรียนตามปกติ ส่วนกลุ่มทดลองจัดให้บริการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ตามโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น 1 ครั้ง/สัปดาห์ จำนวน 3 ครั้งๆ ละ 1 ชั่วโมง 30 นาทีรวมเป็นเวลา 3 สัปดาห์ และใช้แบบประเมินภาวะซึมเศร้า CES-D ประเมินภาวะซึมเศร้าก่อน และหลังการทดลอง ผลการวิจัย พบว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มสามารถลดภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการวิจัยได้ให้ข้อเสนอแนะว่า ควรมีการจัดบริการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแก่วัยรุ่นจากบุคลากรที่เกี่ยวข้อง เพื่อช่วยให้วัยรุ่นมีทักษะในการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง สามารถเผชิญกับความเครียดได้อย่างเหมาะสม และรู้จักเลือกใช้วิธีการแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้อย่างถูกต้อง สอดคล้องกับงานวิจัยของ จัตรฤติ กิจวิมลตระกูล (2545: 65-68) ซึ่งได้ศึกษา ผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีการฝึกหัดหฐะโยคะต่อภาวะซึมเศร้าของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนแก่งวิทยสถาวร จ.ระยอง โดยใช้คะแนนจากแบบวัดภาวะซึมเศร้าในเด็ก ซีดีไอ (CDI) เพื่อคัดกลุ่มประชากร แล้วทำการสุ่มอย่างง่ายเพื่อคัดกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยมีการเก็บข้อมูล 3 ระยะ ได้แก่ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ผลการศึกษาพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการลดภาวะซึมเศร้ากับระยะของการทดสอบ นักเรียนในกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีการฝึกหัดหฐะโยคะ มีภาวะซึมเศร้าต่ำกว่ากลุ่มควบคุม และมีภาวะซึมเศร้าต่ำกว่าในระหลังทดลอง รวมทั้งระยะติดตามผล ซึ่งการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม จะให้สมาชิกเล่าเหตุการณ์ที่ทำให้ไม่มีความสุข ทำให้เกิดการรับรู้ และยอมรับความรู้สึกตนเอง ผ่านการสะท้อนความรู้สึกจากผู้นำและสมาชิกในกลุ่ม ทำให้สมาชิกเรียนรู้การแสดงอารมณ์ที่เหมาะสม ช่วยลดอารมณ์เศร้าได้ เป็นการช่วยเหลือที่ครอบคลุมทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น

นอกจากนี้ ยังมีงานวิจัยที่ศึกษาถึงผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ต่อการลดภาวะซึมเศร้าในกลุ่มตัวอย่างอื่นๆ เช่น ผู้ป่วย ดังงานวิจัยของ วราภรณ์ วรรณพิรุณ (2545: 137-142) ซึ่งได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ร่วมกับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อภาวะซึมเศร้าของผู้ป่วยภายหลังการพยายามฆ่าตัวตาย กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยภายหลังจากการพยายามฆ่าตัวตายที่มารับการรักษาที่โรงพยาบาลสนามชัยเขต จ.ฉะเชิงเทรา ซึ่งได้มาจากการเลือกแบบเจาะจงจำนวน 10 คน และสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 5 คน แบ่งการทดลองออกเป็นระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ประเมินและเปรียบเทียบระดับภาวะซึมเศร้าด้วยคะแนนจากแบบประเมินภาวะซึมเศร้า (CES-D) ผลการศึกษาพบว่า ผู้ป่วยที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ร่วมกับการฝึกผ่อนคลาย

กล้ามเนื้อมีการสะสมไขมันลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุมในระยะติดตามผล และมีภาวะซึมเศร้าลดลงหลังการทดลอง ซึ่งโปรแกรมการให้คำปรึกษาฝึกให้ผู้ป่วยได้คิดอย่างมีเหตุผล ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในเรื่องอารมณ์ และพฤติกรรมที่เหมาะสมเกิดขึ้น ทำให้ภาวะซึมเศร้าลดลง ผลการวิจัยนั้นสอดคล้องกับ อังคณา ช่วยคำฐ (2554: บทคัดย่อ) ซึ่งได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาตามแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมแบบกลุ่มต่อการซึมเศร้าและพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตในผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีโรคซึมเศร้าวร่วม กลุ่มตัวอย่างคือ ผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีโรคซึมเศร้าวร่วมด้วยจำนวน 30 ราย โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 15 ราย กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม กลุ่มควบคุมได้รับการรักษาพยาบาลตามปกติ ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีอาการซึมเศร้าต่ำกว่าก่อนทดลองและมีพฤติกรรมดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตสูงกว่าก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และกลุ่มทดลองมีอาการซึมเศร้าต่ำกว่ากลุ่มควบคุมและมีพฤติกรรมดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

### 3. การให้คำปรึกษากลุ่มที่ประยุกต์ใช้ในการสร้างโปรแกรม

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้หลักการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นฐานหลักในการพัฒนาและศึกษาผลของโปรแกรม โดยเลือกใช้เทคนิคจากทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบวิเคราะห์สัมพันธภาพ และทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ มาใช้ในกิจกรรมแต่ละครั้ง ซึ่งจากการทบทวนวรรณกรรม พบว่า ทฤษฎีดังกล่าว ได้ถูกนำมาใช้ในการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม และเกิดประสิทธิภาพต่อการเสริมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ทักษะทางสังคม และการปรับตัวทางสังคม ซึ่งเป็นองค์ประกอบหนึ่งของความฉลาดทางสังคม และเป็นส่วนหนึ่งในการลดความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะซึมเศร้าได้

#### 3.1 การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (Group Counseling) เป็นการจำลองสภาพการอยู่ร่วมกัน และช่วยให้คนเรียนรู้ต่อการปรับตัวทางสังคมได้ใกล้เคียงกับสภาพความเป็นจริง เพราะปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นเน้นความจริงใจ ไว้วางใจ เคารพกันและกัน ทำให้สมาชิกในกลุ่มกล้าเปิดเผยตนเอง เรียนรู้ที่จะรับฟังผู้อื่น ยอมรับในความแตกต่าง อยู่ร่วมกันแบบช่วยเหลือร่วมมือกัน ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเนื่องจากเกิดการเรียนรู้ใหม่ (อาภา จันทรสกุล. 2551: 247)

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีวัตถุประสงค์ทั่วไป (อาภา จันทรสกุล. 2551: 248-249; อ้างอิงจาก Corey .1981: 8) คือ ทำให้ผู้รับคำปรึกษาเรียนรู้การไว้วางใจตนเองและผู้อื่น รู้จักตนเองและค้นหาเอกลักษณ์แห่งตน และรู้ว่าคนอื่น ๆ มีความต้องการและมีปัญหา ซึ่งในบางปัญหาล้ำยคลึง

กับตนเอง ช่วยเพิ่มการยอมรับตนเอง เคารพตนเอง และมั่นใจในตนเอง อันนำไปสู่การมีทัศนคติใหม่ ต่อตนเองเพิ่มขึ้น ทำให้เกิดประสิทธิภาพในการแสวงหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาและมองเห็นวิธีการ ลดความขัดแย้งภายในตนเอง เพิ่มความสามารถในการพึ่งพาตนเอง เกิดความรับผิดชอบต่อตนเอง และสังคม มีแนวทางในการแก้ไขปัญหาที่เหมาะสมตามศักยภาพของตนเอง มีการกำหนดแผนสำหรับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ต้องการเปลี่ยนแปลงและรับผิดชอบที่จะปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ ก่อให้เกิดการเรียนรู้ทักษะทางสังคมอย่างมีประสิทธิภาพ และช่วยเพิ่มความไวในการรับรู้ความรู้สึก และความต้องการของผู้อื่น นอกจากนี้ยังเกิดการเรียนรู้วิธีการโต้แย้งหรือเผชิญหน้ากับผู้อื่นด้วยความรู้สึกห่วงใย จริงใจ ตรงไปตรงมา เรียนรู้การดำเนินชีวิตที่เป็นไปตามความมุ่งหวังของตนไม่ขึ้นอยู่กับ การคาดหวังของผู้อื่น อีกทั้ง ช่วยให้อาชีพที่ตนเองมีอยู่ชัดเจนขึ้น และเรียนรู้ที่จะปรับพฤติกรรม ของตนเองไปตามครรลองของอาชีพนั่น

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เป็นกระบวนการให้บริการปรึกษาแก่ผู้มารับคำปรึกษาตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป โดยทั่วไปกลุ่มจะมีสมาชิกประมาณ 6-8 คน สำหรับกลุ่มซึ่งประกอบด้วยสมาชิกที่เป็น นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลาย ซึ่งมีอายุอยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนต้นจนถึงวัยรุ่นตอน ปลายซึ่งมีความสนใจในเพื่อนวัยเดียวกัน สามารถรับฟังสิ่งต่างๆได้ในช่วงเวลาที่นานกว่า (มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. 2551: 265) กลุ่มขนาดนี้เป็นขนาดซึ่งผู้นำกลุ่มสามารถที่จะนำกลุ่ม ได้อย่างมีประสิทธิภาพ สมาชิกได้รับความสนใจหรือมีส่วนร่วมในกลุ่มอย่างเต็มที่ (ชูชัย สมิติโกร. 2527: 18; อ้างอิงจาก Trotzer. 1977) โดยสมาชิกกลุ่มนอกจากจะมีปฏิสัมพันธ์กับผู้ให้คำปรึกษาแล้ว จะต้องมีความสัมพันธ์กับสมาชิกคนอื่นๆในกลุ่มด้วย โดยผู้ให้คำปรึกษาจะมีหน้าที่พัฒนาปฏิสัมพันธ์ ภายในกลุ่ม ซึ่งแจกบทบาทหน้าที่ของผู้ในกลุ่มและสมาชิก รับฟังอย่างสนใจ เข้าใจ และกระตุ้นการมีส่วนร่วมของสมาชิกภายในกลุ่ม โดยสมาชิกกลุ่มมีหน้าที่สร้างสัมพันธภาพ ปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกคนอื่นๆ ในแนวทางที่เกื้อกูลต่อภาวะจิตใจที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของแต่ละบุคคล

การแบ่งประเภทของกลุ่มจำแนกโดยคำนึงถึงทฤษฎี และวิธีการที่กลุ่มใช้ บางครั้งอาจจำแนก ตามลักษณะของสมาชิก เช่น วัยหรือลักษณะปัญหา โดยข้อดีของกลุ่มที่มีลักษณะเหมือนกัน คือ สมาชิกมักสร้างสัมพันธภาพได้รวดเร็วมีความสนใจที่จะเรียนรู้ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และกลุ่มที่มี สติปัญญาใกล้เคียงกันมักไม่ค่อยมีความขัดแย้งและความเบื่อหน่าย ส่วนกลุ่มที่มีลักษณะแตกต่างกัน สมาชิกจะเรียนรู้วิธีการสร้างสัมพันธภาพกับสมาชิกที่ภูมิหลังแตกต่างจากตน โดยหลักการสำคัญที่ ต้องพิจารณาในการเริ่มต้นคือ ความเหมาะสมของเวลาในการให้คำปรึกษาและความเหมาะสมของ ผู้รับบริการเป็นกลุ่ม เช่น นักเรียนระดับมัธยมศึกษา ควรใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง ถึง 2 ชั่วโมง ทั้งนี้ หมายความว่าในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนั้น เวลาที่ใช้ในการให้คำปรึกษาแต่ละครั้งอย่างมากที่สุด ไม่ควรเกิน 2 ชั่วโมง และควรจัดให้มีการให้คำปรึกษาอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ยกเว้นกลุ่มประเภท

เร่งรัด ที่อาจจัดเวลาพบกันทุกวันตลอดสัปดาห์ หรือสัปดาห์ ส่วนจำนวนในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ทั้งหมดควรอยู่ระหว่าง 5-25 ครั้ง (มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช. 2551: 265) ทั้งนี้ ผู้รับคำปรึกษา สามารถได้รับความช่วยเหลือ 8-10 ครั้งทุกสัปดาห์ โดยใช้เวลาครั้งละประมาณ 90 นาที อย่างไรก็ตาม ผู้ให้คำปรึกษา และนักจิตบำบัดส่วนมากมักจะนิยมใช้การรักษาระยะสั้น โดยทั่วไปแล้วระยะเวลาของการบำบัดไม่มีอิทธิพลต่อผลที่ออกมา และการบำบัดระยะสั้นย่อมเป็นสิทธิของผู้รับคำปรึกษาที่จะตัดสินใจเลือกเอง (กรมวิชาการ. 2528: 8-9)

จากการทบทวนวรรณกรรม มีนักวิจัยที่ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่มระยะสั้นหรือแบบต่อเนื่องมาราธอนในการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคลและเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคม ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางสังคม มาเป็นระยะเวลายาวนาน ในกลุ่มตัวอย่างต่างๆ ดังเช่น ผาสุก ปาประโคน (2544) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบมาราธอน โดยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ ที่มีต่อการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคลโดยใช้ระยะเวลาทดลองแบบต่อเนื่องมาราธอน เป็นเวลา 3 วันติดต่อกัน ซึ่งผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีระดับสัมพันธภาพระหว่างบุคคลเพิ่มสูงขึ้นจากก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และขวัญชนก นันทะชาติ (2558: 81-92) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคมของหญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ โดยใช้ระยะเวลาทดลองทั้งสิ้น 9 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที เป็นเวลา 3 วันติดต่อกัน ซึ่งผลการวิจัยพบว่า หลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม หญิงวัยรุ่นมีการปรับตัวทางสังคมทั้งโดยรวมและรายด้านเพิ่มสูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

### 3.2 ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง

William Glasser จิตแพทย์ชาวอเมริกัน เป็นผู้ริเริ่มการให้คำปรึกษาแบบจิตบำบัดที่เน้นความจริง (Reality therapy) โดยเน้นถึงพฤติกรรมปัจจุบัน ที่ผู้ให้คำปรึกษาทำหน้าที่เหมือนครู ที่หาทางช่วยให้ผู้รับคำปรึกษากลับเผชิญความจริงที่เกิดขึ้นในชีวิต ซึ่งหัวใจสำคัญของทฤษฎีนี้คือ การพยายามให้บุคคลปฏิบัติตนเป็นผู้มีสุขภาพจิตดี โดยได้ให้แนวคิดที่สำคัญไว้ว่า มนุษย์มีความต้องการที่จะแสวงหาเอกลักษณ์ของตนเองให้สำเร็จ โดยต้องการที่จะรักและได้รับความรัก และต้องการที่จะเป็นผู้มีคุณค่าทั้งต่อตัวเองและผู้อื่น ความต้องการเกี่ยวกับความรักและการยอมรับนั้น นับว่ามีความสัมพันธ์โดยตรงกับการสร้างเอกลักษณ์เป็นอย่างมาก หากบุคคลขาดความรักและขาดการยอมรับ จะมีเอกลักษณ์ที่ล้มเหลว เช่น เก็บกดอารมณ์ แยกตัวเอง ว่าเหว่ จึงต้องพยายามหาช่องทางสนองความต้องการของตนเอง แต่หากสนองตอบไม่ตรงกับสภาพความเป็นจริงแล้ว ก็ sẽแสดงพฤติกรรมที่ไม่ดี ซึ่งทฤษฎีนี้เชื่อว่า เมื่อพฤติกรรมเปลี่ยนแปลง ทศนคติก็จะเปลี่ยนตาม จึงพยายาม

เน้นให้บุคคลได้รู้ตัวเองในขณะที่กำลังแสดงพฤติกรรมอยู่ในขณะนั้น และมุ่งให้บุคคลเป็นตัวของตัวเองได้มากที่สุด โดยลักษณะของผู้มารับคำปรึกษาจะเป็นผู้ที่มีความเจ็บปวดที่จะต้องเผชิญกับความเป็นจริง จึงหาทางออกด้วยการเก็บปัญหาไปคิด วิดกกังวล เก็บกดอารมณ์ หรือแยกตัวเองออกจากสังคม (พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา. 2557: 149-154)

เทคนิคในการให้คำปรึกษาที่ผู้วิจัยจะใช้ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง นี้ ได้แก่ เทคนิค WDEP (กาญจน์กมล สุวิทยารัตน์. 2557: 113-114; อ้างอิงจาก Corey. 2005: 325-328) มาประยุกต์ในการควบคุมดูแลตนเองของผู้รับคำปรึกษา ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาที่มีความรับผิดชอบเพิ่มขึ้น เป็นบุคคลที่กล้าเผชิญความจริงและประพฤติดนได้อย่างเหมาะสม ประกอบด้วย

W = wants คือ การที่ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาค้นพบความต้องการของเขา เป็นการสำรวจความต้องการ และความจำเป็น ตลอดจนการกำหนดเป้าหมายของตนเอง

D = Direct and Doing คือ การที่ผู้รับคำปรึกษาอธิบายวิถีชีวิตของเขาว่าเขาทำอะไรในแต่ละวัน เป็นการกำหนดทิศทางและวิเคราะห์แนวทางการกำหนดเป้าหมาย ซึ่งเน้นพฤติกรรมที่เป็นปัญหาในปัจจุบัน มุ่งที่จะกำหนดเป้าหมายและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

E = Evaluation คือ การที่ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาประเมินพฤติกรรมของตนเองถึงแนวทางที่เหมาะสมในการกำหนดเป้าหมาย และความเป็นไปได้ของแนวทางที่เลือกมาใช้ให้เป้าหมายประสบความสำเร็จ

P = Plan คือ การที่ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาวางแผนเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตน โดยสิ่งสำคัญคือการให้ข้อผูกพันกับตัวเอง ก่อนจะลงมือปฏิบัติตามแผน ซึ่งก็คือ การเน้นที่จะมีความรับผิดชอบต่อตนเอง

นอกจากนี้ยังมี เทคนิคการสร้างสัมพันธภาพ ซึ่งเป็นเทคนิคสำคัญในการพบกับผู้มารับคำปรึกษาเป็นครั้งแรก โดยผู้ให้คำปรึกษาจะต้องมีการสร้างสัมพันธภาพที่ดี โดยการทักทาย แสดงความเป็นมิตร ชี้ให้เห็นถึงประโยชน์ที่ผู้รับคำปรึกษาจะได้รับจากการให้คำปรึกษา พร้อมทั้งแสดงถึงความจริงใจ สร้างความไว้วางใจในการเก็บข้อมูลไว้เป็นความลับ ซึ่งการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงที่ดี เกิดจากสิ่งแวดล้อมในการให้คำปรึกษาและวิธีการเฉพาะที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การมีท่าทีที่ยอมรับ การตีความหมายในสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาบอก เป็นเงื่อนไขสำคัญสำหรับสัมพันธภาพในการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง อีกทั้งเทคนิคการใช้อารมณ์ขัน ก็เป็นเทคนิคที่สำคัญที่ผู้ให้คำปรึกษาจะพูดถึงแง่มุมชีวิตของผู้รับคำปรึกษาหรือเรื่องอื่นๆ ในลักษณะของการสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย ให้ไม่เครียด และใช้เทคนิคการเปิดเผย ซึ่งเป็นเทคนิคที่จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้เปิดเผยประสบการณ์ ความคิด ความรู้สึก และปัญหาอุปสรรคต่างๆ ทั้งนี้เทคนิคการมองโลกแง่บวก ก็เป็นอีกเทคนิคหนึ่ง ที่ผู้ให้คำปรึกษานำข้อความแง่บวกมาใช้ในการกล่าวถึงเรื่องที่ร้ายๆ และการบ่นถึงความไม่

สบายใจ โดยการเน้นของคำถามของผู้ให้คำปรึกษาจะเน้นไปที่การกระทำแบ่งวกลงในการมองแบ่งวกลง คือ การมองทุกสิ่งว่าเป็นข้อได้เปรียบ เป็นโอกาส และพูดอย่างสร้างสรรค์กับสิ่งที่เกิดขึ้น

เมื่อพิจารณาสาระสำคัญจาก ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง ผู้วิจัยวิเคราะห์สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง ทำให้บุคคลกล้าเผชิญความจริงในชีวิตและประพฤติดนได้อย่างเหมาะสม มีความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ทำให้เป็นผู้มีสุขภาพจิตที่ดี ซึ่งการเป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตที่ดีคือผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น เป็นเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการเสริมสร้างความฉลาดทางสังคม สามารถลดอาการวิตกกังวล เก็บกดอารมณ์ แยกตัวเองออกจากสังคม ซึ่งเป็นเอกลักษณ์ที่ล้มเหลว ที่มีส่วนต่อการลดภาวะซึมเศร้าได้

### 3.3 ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบวิเคราะห์สัมพันธภาพ

Eric Berne เป็นจิตแพทย์ผู้ก่อตั้งทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบวิเคราะห์สัมพันธภาพ (Transactional Analysis Theory) หรือเรียกย่อว่า T.A. เพื่อช่วยในการวิเคราะห์ให้ผู้รับคำปรึกษา เข้าใจถึงบุคลิกภาพของตนเอง บทบาทการแสดงออก และสัมพันธภาพในชีวิต โดยเชื่อว่ามนุษย์เป็นบุคคลที่มีคุณค่า บุคลิกภาพและชีวิตส่วนตัวสามารถปรับปรุงได้ด้วยการเปิดเผยตนเองที่แท้จริงออกมา หรือค้นให้พบถึงความเป็นตัวของตัวเอง ซึ่งจะทำให้แสดงพฤติกรรมออกมาอย่างเป็นธรรมชาติ มีเหตุผลน่าเชื่อถือไว้ใจได้ มีความยืดหยุ่นคล่องตัว พยายามเรียนรู้วิธีการใหม่ๆ ในการพัฒนาตนเองอยู่ตลอดเวลา และทำให้เป็นบุคคลที่มีศักยภาพทางด้านการตระหนักตน คือ รู้ว่าตนกำลังคิดหรือทำอะไรอยู่ และกล้าเผชิญกับสิ่งที่เกิดขึ้นโดยปราศจากความกลัว และมีความใกล้ชิดสนิทสนมกับผู้อื่น กล่าวคือ เป็นผู้ที่มีใจกว้างขวาง พร้อมที่จะเปิดเผยตนเอง และมีความจริงใจเป็นที่ตั้ง (พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา.2557: 161-170)

แนวคิดสำคัญของทฤษฎีนี้ คือ มนุษย์มีความต้องการแสวงหาการเอาใจใส่ (Stroking Hunger) ซึ่งจะได้รับการตอบสนองโดยการสื่อสารระหว่างบุคคล กับบุคคลอื่น ซึ่งการเอาใจใส่ก็สามารถแสดงออกมาได้ทั้งเชิงบวก คือการสื่อสารสัมพันธ์ที่รับกัน ตรงตามเป้าหมาย เหมาะสมตามกาลเทศะ สถานการณ์และบุคคล และความเอาใจใส่โดยมีเงื่อนไข คือ มีการแสดงออกทั้งเชิงบวกและลบ เพื่อแสดงการยอมรับในการกระทำของบุคคล นอกจากนี้แนวคิดของทฤษฎีนี้เชื่อว่ามนุษย์ตัดสินใจเลือกวางตนเองลงบนตำแหน่งชีวิต (Life Positive) โดยได้รับอิทธิพลมาจากสิ่งแวดล้อม การอบรมเลี้ยงดู และความเป็นมาในอดีต ทำให้เลือกวางตนเองลงบนตำแหน่งใด ตำแหน่งหนึ่งจาก 4 ตำแหน่ง คือ ฉันเป็นคนใช้ได้ คุณก็ใช้ได้ (I'm OK, you're OK) ฉันเป็นคนใช้ได้ คุณเป็นคนใช้ไม่ได้ (I'm OK, you're not OK) ฉันเป็นคนใช้ไม่ได้ คุณเป็นคนใช้ได้ (I'm not OK, you're OK) และฉันเป็นคนใช้ไม่ได้ คุณก็เป็นคนใช้ไม่ได้ (I'm not OK, you're not OK) ทั้งนี้แนวคิดนี้ยังเชื่อว่า มนุษย์ใช้เวลาของชีวิต

(Time Structuring) ก็เพื่อแสวงหาความเข้าใจใส่ โดยความสำเร็จแห่งชีวิตนั้นขึ้นอยู่กับการใช้เวลาให้กับชีวิตว่าเป็นอย่างไร การกำหนดการใช้เวลาของชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพได้นั้นย่อมขึ้นอยู่กับความรู้สึกที่ดีต่อกิจกรรมที่จะกระทำนั่นเอง (พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา.2557: 161-170)

Berne เชื่อว่า โครงสร้างของบุคลิกภาพของมนุษย์ประกอบขึ้นด้วย 3 สภาวะ คือ สภาวะของความเป็นเด็ก (Child ego state) สภาวะของความเป็นผู้ใหญ่ (Adult ego state) และสภาวะของความเป็นบิดามารดา (Parent ego state) เมื่อบุคคลเปลี่ยนไปสู่สภาวะใด ความรู้สึก อารมณ์ และพฤติกรรมของสภาวะนั้นก็จะผสมผสานกัน และแสดงออกมาเป็นบุคลิกภาพ (พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา. 2557: 161-170)

เทคนิคในการให้คำปรึกษาที่ผู้วิจัยจะใช้ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบวิเคราะห์สัมพันธ์ภาพ นี้ได้แก่ เทคนิคการวิเคราะห์โครงสร้าง (Structural analysis) เป็นกระบวนการขั้นต้นที่จะช่วยให้บุคคลเข้าใจถึงโครงสร้างของตนเองว่ามีสภาวะของตนเองเป็นเช่นไร เพื่อช่วยให้บุคคลนั้นสามารถใช้สภาวะของตนเองตามสภาวะได้อย่างเหมาะสม เทคนิคการวิเคราะห์การสื่อสารระหว่างบุคคล (Transactional analysis) เป็นการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจถึงวิธีการสื่อสารสัมพันธ์ที่ตนเองใช้ในการแสวงหาความเข้าใจใส่จากผู้อื่น และหาทางปรับปรุงวิธีการสื่อสารสัมพันธ์ให้มีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น เทคนิคการวิเคราะห์รูปแบบการใช้เวลา (Structuring Time analysis) เป็นการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษา รู้จักการตอบสนองความต้องการการยอมรับและการเข้าใจใส่จากผู้อื่น (พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา. 2557: 182-183)

เมื่อพิจารณาสาระสำคัญจาก ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบวิเคราะห์สัมพันธ์ภาพ ผู้วิจัยวิเคราะห์สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาแบบวิเคราะห์สัมพันธ์ภาพ ทำให้บุคคลมีความสามารถในการตระหนักตัวตน เข้าใจบทบาทการแสดงออก และสัมพันธ์ภาพในชีวิต มีความสามารถในการสื่อสารกับผู้อื่นอย่างเหมาะสม ก่อให้เกิดความใกล้ชิดสนิทสนม ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการเสริมสร้างความฉลาดทางสังคม และการแสวงหาความเข้าใจใส่จากผู้อื่น ช่วยให้บุคคลสามารถสื่อสารได้ตรงตามเป้าหมาย และเหมาะสมกับสถานการณ์ เกิดการยอมรับในการกระทำของตนเองและผู้อื่น ทำให้มีความภาคภูมิใจ เห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งช่วยลดภาวะซึมเศร้าได้

### 3.4 ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์

Frederick S. Perls เป็นจิตแพทย์ที่ได้นำทฤษฎีการรับรู้ของจิตวิทยาเกสตัลท์ มาปรับใช้ในการบำบัดทางอารมณ์ ความรู้สึก และการรับรู้ในตนเอง ซึ่งมุ่งการมีสติหรือการตระหนักรู้ถึงความรู้สึกของตนเองที่เกิดขึ้นในขณะนั้น มีลักษณะการวิเคราะห์เป็นแบบองค์รวม (Holistic approach) โดยทฤษฎีนี้เชื่อว่าธรรมชาติของมนุษย์มีความพยายามที่จะพัฒนาตนเองอยู่ตลอดเวลา ต้องการแก้ปัญหา

หรือขจัดสิ่งที่ติดค้างอยู่ในใจ (Unfinished business) ให้สำเร็จลุล่วง เมื่อมีปัญหาหรือความเครียดเกิดขึ้น ก็จะสามารถปรับตัว แก้ปัญหาได้ด้วยตัวเอง สามารถตัดสินใจเลือก และรับผิดชอบในสิ่งที่ตนตัดสินใจ ซึ่งการพยายามที่จะทำให้เกิดความสมดุลในตนเอง เพื่อลดความเครียดนั้น การตระหนักรู้ความต้องการ ความรู้สึก ความคิด อารมณ์ และการรับรู้ของตน จะช่วยในการตัดสินใจได้เหมาะสมขึ้น

จิตบำบัดแบบเกสตัลท์ แบ่งบุคลิกภาพออกเป็น 3 ส่วน ได้แก่ สภาพที่เป็นอยู่ (Being) ตนเอง (Self) และภาพลักษณ์ (Self image) ซึ่งภาพลักษณ์ตนเองเป็นผลมาจากประสบการณ์ที่บุคคลนั้นได้รับการยอมรับจากสังคม เป็นสิ่งที่เราควรกระทำ แต่ส่วนของ Self เป็นการรู้จักตนเอง เป็นความต้องการที่เราอยากทำ ซึ่งพัฒนาการของบุคคลที่เป็นไปตามปกติ จะมีความสมดุลระหว่างตน กับภาพลักษณ์ของตนเอง ทฤษฎีนี้เชื่อว่า บุคลิกภาพของคนเราเป็นผลมาจากการมีสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมตั้งแต่แรกเกิด ผ่านกระบวนการของการปรับตัว การยอมรับในส่วนที่เป็นตนเอง และการที่บุคคลได้รับการยอมรับจากสังคม โดยผ่านขั้นตอนของพัฒนาการทางบุคลิกภาพ 3 ขั้นตอน คือ ขั้นสังคม ขั้นสรีรจิต และขั้นความคิด ซึ่ง Perls มีความเชื่อว่า ทุกคนเกิดมามีความต้องการที่จะรู้จักตนเองอย่างถ่องแท้ และมีความต้องการทางสังคม เช่น ความต้องการที่จะเป็นตัวของตัวเอง และความต้องการการยอมรับ เป็นต้น พฤติกรรมต่างๆที่เราแสดงออกจึงมีแรงจูงใจและมีเหตุผลในการกระทำสิ่งนั้น ดังนั้น จุดมุ่งหมายสำคัญของการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ คือ การช่วยให้บุคคลได้ค้นพบตนเอง ตระหนักรู้ในตน เป็นตัวของตัวเองและพึ่งพาตนเอง โดยไม่ยึดมั่นต่อค่านิยมบางอย่างของสังคม จนขาดความเป็นตัวของตัวเอง

เทคนิคในการให้คำปรึกษาที่ผู้วิจัยจะใช้ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์นี้ ได้แก่ เทคนิคการเพ้อฝัน (Fantasy) เป็นการให้ผู้รับคำปรึกษาพยายามใช้จินตนาการโดยเรียบเรียงการรับรู้ในลักษณะที่เป็นเอกลักษณ์ของตนเอง ว่าเป็นสิ่งใดสิ่งหนึ่งแล้วบรรยายออกมา หรือเป็นการจินตนาการเพื่อจัดการกับเรื่องราวที่ค้างค้ำ โดยเฉพาะให้พูดถึงความรู้สึกที่อยากจะพูด แต่ไม่ได้พูด เทคนิคการอยู่กับความรู้สึก (Staying with feeling) เป็นการขอให้ผู้รับคำปรึกษาเล่าถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในอดีตโดยอยู่กับความรู้สึกนั้นในขณะที่เล่าออกมา และพยายามรับรู้ถึงความรู้สึกตนเอง และให้สังเกตว่าอารมณ์นั้นจะนำผู้รับคำปรึกษาไปสู่อะไร ปกติอารมณ์ในทางลบ จะนำพาไปสู่เรื่องราวที่สัมพันธ์กับเหตุการณ์ในอดีตที่ยังค้างค้ำ เทคนิคคิด รู้สึก (Thinking with Feeling) เป็นการถามผู้รับคำปรึกษาโดยตรงว่า รู้สึกอะไรในขณะนั้น เพื่อกระตุ้นการมีสติรู้ตัวถึงอารมณ์ที่ผ่านเข้ามาในจิตใจ เทคนิคการเล่นสมมติบทบาท (role playing) เป็นการให้ผู้รับคำปรึกษาแสดงบทบาทตามที่สมมติขึ้นเทียบเคียงกับสภาพความเป็นจริง เป็นการแสดงออกทั้งความคิด คำพูด และพฤติกรรมเพื่อให้เกิดความเข้าใจในสิ่งที่เกิดขึ้น ซึ่งจะทำให้ความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษาชัดเจนขึ้น (พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา. 2557: 107-120)

เมื่อพิจารณาสาระสำคัญจาก ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ ผู้วิจัยวิเคราะห์สรุปได้ว่าการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ ทำให้บุคคลสามารถขจัดสิ่งที่ติดค้างอยู่ในใจ เมื่อมีปัญหาหรือความเครียดเกิดขึ้น สามารถปรับตัวและแก้ไขปัญหาได้ด้วยตัวเอง ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งในการลดภาวะซึมเศร้าได้ และทำให้บุคคลเกิดการตระหนักรู้ เข้าใจความคิดและอารมณ์ของตนเอง ส่งผลต่อการแสดงออกทั้งคำพูดและพฤติกรรมที่เหมาะสมต่อบุคคลอื่น ซึ่งทำให้ความฉลาดทางสังคมได้รับการพัฒนาเช่นกัน

### 3.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม

มีงานวิจัยหลายรายที่ศึกษาถึง ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อองค์ประกอบของความฉลาดทางสังคม เช่น การปรับตัวทางสังคม โดยมีการศึกษาโดยเลือกใช้เทคนิคจากทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง และทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบวิเคราะห์สัมพันธ์ภาพ มาใช้ร่วมกับการให้คำปรึกษากลุ่ม กับกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นวัยรุ่น ดังเช่น ปริญญา ฮวดศรี (2551: 91-95) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อการปรับตัวทางสังคมระหว่างทฤษฎีการเผชิญความจริง และทฤษฎีการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 ซึ่งได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการเผชิญความจริง และกลุ่มทดลองที่ 2 ซึ่งได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีการปรับตัวทางสังคมโดยรวมดีขึ้น หลังได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการเผชิญความจริง และตามทฤษฎีการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน ได้แก่ ด้านความสัมพันธ์กับครอบครัว ด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และด้านความสัมพันธ์กับสถานศึกษา พบว่ามีพัฒนาการที่ดีขึ้น และนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการเผชิญความจริง และนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลมีการปรับตัวทางสังคมได้ดีขึ้นไม่แตกต่างกัน ( $p>.05$ ) ซึ่งกล่าวได้ว่า กระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการเผชิญความจริง และทฤษฎีการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล มีขั้นตอนเหมาะสมและสัมพันธ์กัน คือ การแปลความหมายพฤติกรรมให้ผู้รับคำปรึกษารับรู้ ซึ่งให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักถึงความรับผิดชอบตามบทบาท ให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนด ซึ่งคล้ายคลึงกับการศึกษาของ วีระเชษฐ ผ่องพันธ์ (2546: 101-108) ซึ่งได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ที่มีต่อการปรับตัวทางสังคมของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดมหาสารคาม ผลการวิจัยพบว่า หลังการได้รับคำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ พบว่า ความสามารถในการปรับตัวทางสังคมอยู่ในระดับดีมาก จำนวน 6 คน อยู่ในระดับดี จำนวน 2 คน และพบว่าหลังการได้รับ

คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ มีคะแนนโดยภาพรวมและเป็นรายด้านเพิ่มขึ้นจากก่อนได้รับคำปรึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เพราะ นักศึกษามีความมั่นใจในกระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ยอมรับที่จะเข้าร่วมกลุ่ม และกระบวนการการให้คำปรึกษากลุ่มก่อให้เกิดการปรับตัวทางสังคม ซึ่งเป็นไปตามเป้าหมายที่กำหนด

ทั้งนี้ ยังมีการศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการปรับตัวทางสังคม โดยเลือกใช้เทคนิคจากทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง ในกลุ่มตัวอย่างอื่นๆ ดังเช่น สุภาพร รวมธรรม (2544: 69-72) ซึ่งได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยใช้ทฤษฎีการเผชิญความจริงต่อการปรับตัวทางสังคมของข้าราชการครูใกล้เกษียณอายุราชการ สำนักงานการประถมศึกษา อำเภอคำเขื่อนแก้ว จังหวัดยโสธร ผลการศึกษาพบว่า ข้าราชการครูใกล้เกษียณอายุราชการ กลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวทางสังคมหลังการได้รับการปรึกษากลุ่ม เพิ่มขึ้นอยู่ในระดับสูง ส่วนกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวทางสังคมหลังการทดลองอยู่ในระดับต่ำ เพราะการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง เป็นกระบวนการที่ช่วยให้สมาชิกในกลุ่มได้ตัดสินใจแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง ควบคุมอารมณ์ไม่ให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมออกมา อีกทั้งยังยึดหลักสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคลเป็นสำคัญ รวมทั้งการศึกษาของ เพ็ญประภา เทียมสม (2551: 60-63) ซึ่งได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงต่อการปรับตัวทางสังคมของผู้พิการทางด้านการร่างกาย ซึ่งผลการวิจัยพบว่า ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงต่อการปรับตัวทางสังคมของผู้พิการด้านการร่างกายดีขึ้น เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน ได้แก่ ด้านการเข้าใจตนเอง ด้านเจตคติที่ดีต่อผู้อื่น และด้านการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น และผู้พิการทางด้านการร่างกาย หลังได้รับคำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงต่อการปรับตัวทางสังคม โดยรวมและเป็นรายด้านทั้ง 3 ด้าน ดีขึ้นกว่าก่อนได้รับคำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงนั้นส่งผลให้ ผู้พิการสามารถเข้าใจตนเอง มีเจตคติที่ดีต่อผู้อื่น และมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ดีขึ้น

นอกจากนี้ ยังมีการเลือกใช้เทคนิคจากทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ มาใช้ร่วมกับการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อศึกษาการปรับตัวของนักเรียน ดังเช่น กฤษณา ชุมสงฆ์ (2547: 52-54) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ที่มีต่อการปรับตัวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ วิชาชีว โรงเรียนเทคโนโลยีชนะพลชนันท์ นครราชสีมา อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์ มีการปรับตัวหลังได้รับการให้คำปรึกษาดีขึ้นกว่าก่อนการให้คำปรึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนกลุ่มทดลองหลังได้รับคำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ มีการปรับตัวไม่แตกต่างจากนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับ

คำปรึกษากลุ่มปกติ เพราะความไม่เหมาะสมของเวลา การได้รับคำปรึกษาล่าช้า และนักเรียนส่วนใหญ่สามารถปรับตัวเข้ากับเพื่อนได้แล้ว

มีการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับผลของการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อองค์ประกอบของความฉลาดทางสังคม นอกเหนือจากการปรับตัวทางสังคม ได้แก่ การตระหนักรู้ในตนเองและระหว่างบุคคล และความไวในการติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ดังเช่น โทพัส และเอราสัน (Topuz; & Arasan. 2014: 638-642) ได้ศึกษารูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อการตระหนักรู้ในตนเอง ทั้งการตระหนักรู้ภายในตนเองและระหว่างบุคคลของผู้ให้คำปรึกษาในอุดมคติ เนื่องจากการตระหนักรู้ในตนเองเป็นหนึ่งในปัจจัยที่สำคัญที่ส่งผลกระทบต่อการใช้คำปรึกษามีอาชีพ ซึ่งขอบเขตของรูปแบบกลุ่มการตระหนักรู้ในตนเอง ได้แก่ ขอบเขตของการตระหนักรู้ การรับรู้ตนเอง การค้นพบความคิด อารมณ์และพฤติกรรม ความเข้าใจรูปแบบการสื่อสาร ความสามารถในการให้และรับข้อเสนอแนะ การประเมินตนเอง และประสบการณ์การเรียนรู้ทักษะและกระบวนการการให้คำปรึกษา นอกจากนี้ยังมีการแสดงบทบาทสมมติร่วมด้วย การศึกษานี้ชี้ให้เห็นว่า การให้คำปรึกษาที่ก่อให้เกิดประโยชน์นั้นเป็นผลมาจากประสบการณ์การทำงานกลุ่มในส่วนของความเข้าใจในตนเอง และไฮเดอมาร์ และออส (Hicdurmaz; & Oz. 2016: 152-158) ได้ศึกษา ความไวในการติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การจัดการปัญหา และความคิดอัตโนมัติของนักเรียนพยาบาล ก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่มแบบรู้คิด-พฤติกรรม โดยศึกษากับนักเรียนพยาบาลในตุรกี โดยวัดผลจากแบบสอบถาม ซึ่งดำเนินการช่วงก่อนการดำเนินโปรแกรม ช่วงสิ้นสุดโปรแกรม และ 4,5 เดือน หลังจากจบโปรแกรม ผลการศึกษาพบว่า คะแนนของความมั่นใจในตนเอง การมองโลกในแง่ดี และการมองหาการสนับสนุนทางสังคม ในช่วงสิ้นสุดโปรแกรม และช่วงติดตามผล มีค่าสูงกว่าก่อนการให้คำปรึกษา

นอกจากนี้ ยังมีงานวิจัยที่ศึกษาถึง ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อกลุ่มตัวอย่างซึ่งมีภาวะซึมเศร้า ดังเช่น งานวิจัยของ ปีเตอร์เซน แฮนคอคค บานา และโกเวนเดอร์ (Petersen, Hancock, Bhana; & Govender. 2014: 78-84) ซึ่งได้ศึกษาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มสำหรับผู้ติดเชื้อเอชไอวีที่มีภาวะซึมเศร้าในแอฟริกาใต้ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินความเป็นไปได้ของโปรแกรมในการช่วยให้ผู้ป่วยเปลี่ยนวิธีดูแลสุขภาพ ซึ่งภาวะซึมเศร้าเป็นโรคที่เกิดร่วมกับผู้ป่วยเอชไอวีที่ทานยาต้านไวรัส ซึ่งเป็นภัยคุกคามต่อสุขภาพประชาชน โดยใช้กลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นผู้ป่วยเอชไอวีที่มีภาวะซึมเศราร่วมด้วย จำนวน 34 คน ซึ่งมีการประเมินผ่านแบบสอบถามสุขภาพผู้ป่วย (PHQ9) แบบวัด HSCL-25 และแบบวัดการได้รับสนับสนุนทางสังคมหลากหลายมิติ (MSPSS) และมีการติดตามผลหลังจากนั้น 3 เดือน โปรแกรมได้ปรับมาจากการบำบัดความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลแบบกลุ่ม ซึ่งมีการประเมินจากผู้ให้คำปรึกษา ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษามีคะแนนภาวะซึมเศร่าดีขึ้น เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม ซึ่งพิจารณาจากแบบสอบถาม PHQ9 โดยสอดคล้องกับงานวิจัย

ของ มพันธุ์ โอเคโล คินยันดา อัลเดอร์แมน นัคคู พาเวียร์ อดาคุ อัลเดน และมัสสิสิ (Mpungu, Okello, Kinyanda, Alderman, Nakku, Pavia, Adaku, Allden; & Musisi. 2013: 78-84) ซึ่งได้ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม สำหรับผู้ใหญ่ที่มีความทุกข์ทางจิตใจในคลินิกที่อุกันดา ซึ่งเป็นการศึกษาเชิงทดลอง โดยมีกลุ่มตัวอย่างจำนวน 631 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ซึ่งมีการติดตามผลทุก 3 และ 6 เดือน โดยดูการเปลี่ยนแปลงของคะแนนความเครียด และคะแนนภาวะซึมเศร้า ในระหว่างการให้คำปรึกษา ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองมีภาวะซึมเศร้าลดลง เร็วกว่ากลุ่มควบคุม เมื่อมีการติดตามผล 6 เดือน และความเครียดลดลง เมื่อมีการติดตามผล 3 เดือน

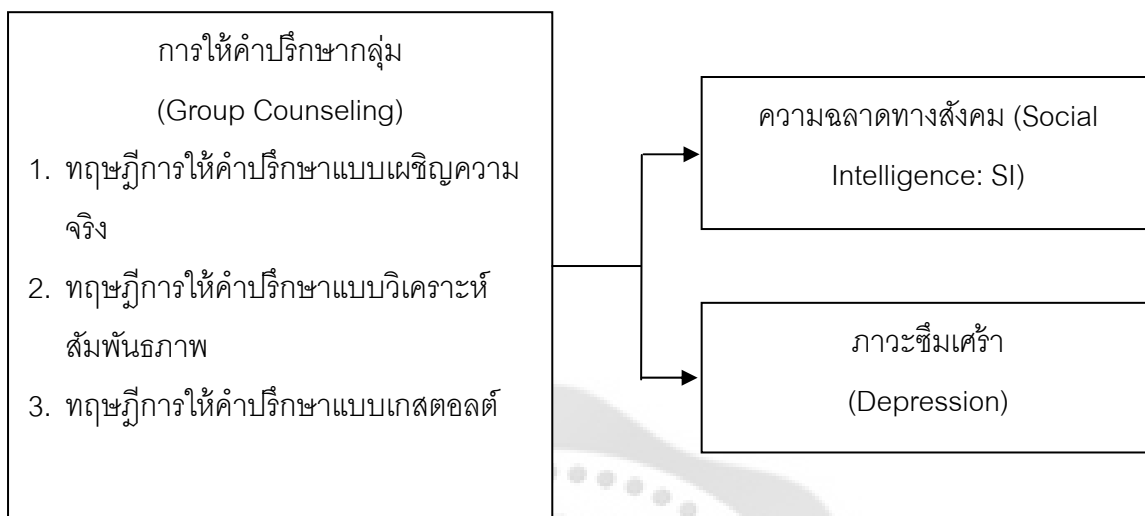
ในงานวิจัยที่เกี่ยวข้องนี้ ผู้วิจัยสรุปได้ว่า โดยส่วนใหญ่มีผู้สนใจศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่ม ในประเด็นของการปรับตัวทางสังคม การตระหนักรู้ในตนเอง รวมทั้งการติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล อีกทั้งมีการศึกษาถึงผลของการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อความทุกข์ทางจิตใจ และภาวะซึมเศร้า ซึ่งประเด็นดังกล่าวศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่หลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นนักเรียน นักศึกษา ผู้ใหญ่ ผู้สูงอายุ ผู้ป่วย และผู้พิการ ทั้งนี้มีการเลือกใช้เทคนิคจากทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบวิเคราะห์สัมพันธ์ภาพ และทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ มาใช้ร่วมกับการให้คำปรึกษากลุ่ม

#### 4.กรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการเสริมสร้างความฉลาดทางสังคมในวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า โดยการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มโดยประยุกต์ใช้การให้คำปรึกษากลุ่มบนพื้นฐานทฤษฎีการให้คำปรึกษาต่างๆ ตลอดจนการใช้หลักการและเทคนิคทางด้านจิตวิทยา เพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางสังคมซึ่งเป็นตัวแปรตาม และผู้วิจัยได้วางแผนการทดลองแบบกึ่งการทดลอง (Quasi-Experimental Design) ดังแสดงในภาพประกอบ 1

ตัวแปรอิสระ (Independent Variable)

ตัวแปรตาม (Dependent Variable)



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

### บทที่ 3

#### วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ มีลักษณะเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi – Experimental Research Design) ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามลำดับต่อไปนี้

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

#### 1. การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง โดยแบ่งเป็น 2 ระยะ ได้แก่ ระยะของการพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการเสริมสร้างความฉลาดทางสังคมในวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า และระยะของการศึกษาผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการเสริมสร้างความฉลาดทางสังคมในวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า ดังนี้

##### 1. ระยะของการพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการเสริมสร้างความฉลาดทางสังคมในวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า

##### ประชากร

ประชากร (Population) ที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นวัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสายน้ำผึ้ง ในพระอุปถัมภ์ฯ จำนวน 448 คน (ข้อมูลจากงานทะเบียนวัดผล ณ วันที่ 27 สิงหาคม 2558)

##### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง (Participants) ที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้าที่กำลังศึกษาอยู่ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสายน้ำผึ้ง ในพระอุปถัมภ์ฯ ซึ่งได้มาจากวัยรุ่นที่มีคะแนนประเมินภาวะซึมเศร้า CES-D สูงกว่า 22 คะแนน (อุมพร ตรังคสมบัติ, 2540: 2-13) จำนวน 8 คน และวัยรุ่นที่มีคะแนนประเมินภาวะซึมเศร้า CES-D ต่ำกว่า 22 คะแนน จำนวน 8 คน โดยใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Selective) ตามความสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย รวมเป็นจำนวน 16 คน จากนั้นสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) เป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดย

แต่ละกลุ่ม มีสมาชิกที่มีคะแนนประเมินภาวะซึมเศร้า CES-D สูงจำนวน 4 คนและมีสมาชิกที่มีคะแนนประเมินภาวะซึมเศร้า CES-D ต่ำจำนวน 4 คน รวมเป็นกลุ่มละ 8 คน ตามแนวทางการให้คำปรึกษากลุ่มของคอเรย์ (Corey. 2012: 99) กลุ่มทดลองจะเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางสังคม ซึ่งเกณฑ์คัดเข้ากลุ่มตัวอย่าง (Inclusion criteria) คือ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่กำลังศึกษาอยู่โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) ซึ่งมีความเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้าสูงและต่ำตามเกณฑ์แบบประเมินภาวะซึมเศร้าของ CES-D ฉบับภาษาไทยที่พัฒนาโดย อุมพร ตรังคสมบัติ (2540) ซึ่งกำหนดจุดตัดที่คะแนนที่ 22 และไม่เคยเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาก่อน รวมทั้งสามารถเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆที่ผู้วิจัยจัดขึ้นได้ตลอด และได้รับอนุญาตจากผู้ปกครอง ขณะเดียวกันก็มีเกณฑ์คัดออก (Exclusion criteria) คือ ได้รับคะแนนภาวะซึมเศร้าสูงกว่า 30 คะแนน และต่ำกว่า 10 คะแนน ซึ่งวัยรุ่นที่มีคะแนนภาวะซึมเศร้าสูงกว่าเกณฑ์กำหนดและถูกคัดออกไป ผู้วิจัยได้ทำการหารือกับครูแนะแนว เพื่อให้การช่วยเหลือต่อไป

## 2. ระยะของการศึกษาผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการเสริมสร้างความฉลาดทางสังคมในวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า

### ประชากร

ประชากร (Population) ที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นวัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) จำนวน 720 คน (ข้อมูลจากภาควิชาแนะแนว ณ วันที่ 7 มีนาคม 2559)

### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง (Participants) ที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้าที่กำลังศึกษาอยู่ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) ซึ่งได้มาจากวัยรุ่นที่มีคะแนนประเมินภาวะซึมเศร้า CES-D สูงกว่า 22 คะแนน (อุมพร ตรังคสมบัติ.2540: 2-13) จำนวน 8 คน และวัยรุ่นที่มีคะแนนประเมินภาวะซึมเศร้า CES-D ต่ำกว่า 22 คะแนน จำนวน 8 คน โดยใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Selective) ตามความสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย รวมเป็นจำนวน 16 คน จากนั้นสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) เป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยแต่ละกลุ่ม มีสมาชิกที่มีคะแนนประเมินภาวะซึมเศร้า CES-D สูงจำนวน 4 คนและมีสมาชิกที่มีคะแนนประเมินภาวะซึมเศร้า CES-D ต่ำจำนวน 4 คน รวมเป็นกลุ่มละ 8 คน ตามแนวทางการให้คำปรึกษากลุ่มของคอเรย์ (Corey. 2012: 99) กลุ่มทดลองจะเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางสังคม ซึ่งเกณฑ์คัดเข้ากลุ่มตัวอย่าง (Inclusion criteria) คือ เป็นนักเรียนชั้น

มัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่กำลังศึกษาอยู่โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) ซึ่งมีความเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้าสูงและต่ำตามเกณฑ์แบบประเมินภาวะซึมเศร้าของ CES-D ฉบับภาษาไทยที่พัฒนาโดย อุมพร ตรังคสมบัติ (2540) ซึ่งกำหนดจุดตัดที่คะแนนที่ 22 และไม่เคยเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาก่อน รวมทั้งสามารถเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆที่ผู้วิจัยจัดขึ้นได้ตลอด และได้รับอนุญาตจากผู้ปกครอง ขณะเดียวกันก็มีเกณฑ์คัดออก (Exclusion criteria) คือ ได้รับคะแนนภาวะซึมเศร้าสูงกว่า 30 คะแนน และต่ำกว่า 10 คะแนน ซึ่งวัยรุ่นที่มีคะแนนภาวะซึมเศร้าสูงกว่าเกณฑ์กำหนดและถูกคัดออกไป ผู้วิจัยได้ทำการหารือกับครูแนะแนว เพื่อให้การช่วยเหลือต่อไป

## 2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1. แบบวัดภาวะซึมเศร้า CES-D 2. แบบวัดความฉลาดทางสังคม และ 3.โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการเสริมสร้างความฉลาดทางสังคมในวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1. แบบวัดภาวะซึมเศร้า ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ แบบวัดภาวะซึมเศร้า CES-D (Center for Epidemiological Studies-Depression Scale) ฉบับภาษาไทย เป็นเครื่องมือวัดอาการซึมเศร้าประเภท self-report ซึ่งพัฒนาขึ้นมาโดยนักวิจัยแห่ง Center for Epidemiological Studies ที่ National institute of mental health ประเทศสหรัฐอเมริกา ดัดแปลงเป็นภาษาไทยโดยศาสตราจารย์ แพทย์หญิงอุมพร ตรังคสมบัติ และศึกษาคำทางสถิติจากการศึกษาในวัยรุ่นไทย พบว่า ความเที่ยงของแบบวัดภาวะซึมเศร้าวัดโดย Cronbach's Coefficient Alpha มีค่าเท่ากับ .86 (อุมพร ตรังคสมบัติ, 2540: 2-13)

แบบวัดภาวะซึมเศร้าวัดอารมณ์เศร้าในด้านความรู้สึก ความคิด พฤติกรรม และอาการทางกาย ประกอบด้วยคำถาม 20 ข้อ โดยเป็นคำถามทางลบ 16 ข้อ และคำถามทางบวก 4 ข้อ ได้แก่ ข้อคำถามที่ 4,8,12 และ 16 ซึ่งเรียงกระจายปะปนกัน โดยให้เลือกตอบตามความถี่ของอาการและความรู้สึกของตนเองภายใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา แบ่งเป็น 4 ระดับดังนี้

|           |             |                                |     |     |
|-----------|-------------|--------------------------------|-----|-----|
| ไม่เลย    | หมายความว่า | ความรู้สึกนั้นเกิดขึ้นน้อยกว่า | 1   | วัน |
| นานๆครั้ง | หมายความว่า | ความรู้สึกนั้นเกิดขึ้น         | 1-2 | วัน |
| บางครั้ง  | หมายความว่า | ความรู้สึกนั้นเกิดขึ้น         | 3-4 | วัน |
| บ่อยครั้ง | หมายความว่า | ความรู้สึกนั้นเกิดขึ้น         | 5-7 | วัน |

### เกณฑ์การให้คะแนน กำหนดไว้ดังนี้คือ

- 1) ข้อความที่มีความหมายทางลบ ซึ่งมีจำนวน 16 ข้อ ให้คะแนนดังต่อไปนี้

ไม่เคย ให้คะแนน = 0

นานๆ ครั้ง ให้คะแนน = 1

บางครั้ง ให้คะแนน = 2

บ่อยครั้ง ให้คะแนน = 3

- 2) ข้อความที่มีความหมายทางบวก ซึ่งมีจำนวน 4 ข้อ ให้คะแนนดังต่อไปนี้

ไม่เคย ให้คะแนน = 3

นานๆ ครั้ง ให้คะแนน = 2

บางครั้ง ให้คะแนน = 1

บ่อยครั้ง ให้คะแนน = 0

คะแนนรวม มีได้ตั้งแต่ 0-60 เมื่อรวมคะแนนทุกข้อแล้วนำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ปกติที่กำหนดดังนี้ คะแนนรวมสูงกว่า 22 คะแนน ถือว่าอยู่ในข่ายภาวะซึมเศร้า ซึ่งคะแนนที่ 22 เป็นจุดตัดที่ใช้คัดกรองภาวะซึมเศร้าได้ดีที่สุด โดยที่คะแนนนี้ แบบวัดภาวะซึมเศร้าจะมีความไวร้อยละ 72 ความจำเพาะร้อยละ 85 และความแม่นยำร้อยละ 82 (อุมาพร ตรังคสมบัติ. 2540: 42(1): 2-13)

### ตัวอย่างแบบวัดภาวะซึมเศร้า CES-D

**คำแนะนำ** แบบวัดนี้เป็นประโยคที่มีข้อความเกี่ยวข้องกับอารมณ์ และความรู้สึกที่แสดงออกในลักษณะต่างๆ แม้ว่าบางประโยคอาจจะไม่ตรงกับที่ท่านเป็นอยู่ก็ตาม ขอให้ท่านเลือกคำตอบที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด ไม่มีคำตอบถูกหรือผิด ดีหรือไม่ดี

○ โปรดตอบตามความเป็นจริง และตอบทุกข้อ เพื่อท่านจะได้รู้จักตนเอง และวางแผนพัฒนาต่อไป

○ มีคำตอบ 4 คำตอบ สำหรับข้อความแต่ละประโยค คือ **ไม่เคย นานๆ ครั้ง บ่อยๆ ตลอดเวลา** โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ท่านคิดว่าตรงกับความรู้สึกหรือการกระทำของท่านใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา

| ที่ | ในระยะ 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา         | ไม่เคย<br>(0-1 วัน) | นานๆ ครั้ง<br>(1-2 วัน) | บ่อยๆ<br>(3-4 วัน) | ตลอดเวลา<br>(5-7 วัน) |
|-----|-----------------------------------|---------------------|-------------------------|--------------------|-----------------------|
| 0   | ฉันรู้สึกหงุดหงิดง่าย             |                     |                         |                    |                       |
| 0   | ฉันไม่ค่อยอยากคุยกับใคร           |                     |                         |                    |                       |
| 0   | ผู้คนทั่วไปไม่ค่อยจะเปนมิตรกับฉัน |                     |                         |                    |                       |
| 0   | ฉันรู้สึกว่าชีวิตนี้สนุกสนาน      |                     |                         |                    |                       |
| 0   | ผู้คนรอบข้างไม่ชอบฉัน             |                     |                         |                    |                       |

## 2. แบบวัดความฉลาดทางสังคม

ผู้วิจัยสร้างแบบวัดความฉลาดทางสังคม โดยมีลำดับขั้นตอนในการสร้าง ดังนี้

2.1 ศึกษาจากเอกสาร ตำรา บทความ งานวิจัย และแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางสังคมเพื่อให้ข้อคำถามอยู่ในกรอบแนวคิดที่กำหนดตามแนวคิดของดาเนล โกลแมน (Daniel Goleman) ซึ่งได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบของความฉลาดทางสังคม ซึ่งประกอบไปด้วย องค์ประกอบที่ 1 ได้แก่ การตระหนักรู้ทางสังคม ประกอบด้วย การรับรู้อารมณ์ของผู้อื่น การให้ความสนใจผู้อื่น การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และการรับรู้ทางสังคม และองค์ประกอบที่ 2 ได้แก่ การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ประกอบด้วย ความสามารถในการเข้าร่วมกับบุคคล ความสามารถในการแสดงตนเอง ความสามารถในการชี้นำพฤติกรรมของบุคคล และความสามารถในการคำนึงถึงผู้อื่น และศึกษางานวิจัยของคณิตพันธุ์ ทองสีบสาย (2552) ซึ่งได้พัฒนาแบบวัดความฉลาดทางสังคมตามแนวคิดของดาเนล โกลแมน

2.2 ผู้วิจัยพัฒนาแบบวัดความฉลาดทางสังคม ที่มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 4 ระดับ คือ มากที่สุด มาก น้อย น้อยที่สุด ให้สอดคล้องกับนิยามปฏิบัติการให้ครบทั้ง 2 องค์ประกอบ จำนวน 47 ข้อ โดยองค์ประกอบที่ 1 มีจำนวน 23 ข้อ และองค์ประกอบที่ 2 มีจำนวน 24 ข้อ

2.3 นำแบบวัดความฉลาดทางสังคมที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโทนิพนธ์พิจารณา และทำการปรับปรุงข้อคำถามตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโทนิพนธ์

2.4 หาความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) โดยนำแบบวัดความฉลาดทางสังคมที่ผู้วิจัยได้ทำการปรับปรุงข้อคำถามตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษา ไปให้ผู้เชี่ยวชาญด้านการวัดและประเมินผลการศึกษา และด้านจิตวิทยา จำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบความเหมาะสมทั้งด้านเนื้อหา ข้อคำถาม และภาษาที่ใช้พิจารณาข้อคำถามในแบบวัดที่สร้างขึ้น ว่าสามารถวัดได้ตรงตามนิยามปฏิบัติการของการศึกษาวิจัยครั้งนี้หรือไม่ มาคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC: Index of Congruence) โดยมีเกณฑ์ประเมินจากข้อคำถามที่มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.50-1.00 มีค่าความเที่ยงตรง

ใช้ได้ และข้อคำถามที่มีค่า IOC ต่ำกว่า 0.50 ต้องปรับปรุง ซึ่งจากการคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้องได้ค่าตั้งแต่ 0.60-1.00 แล้วนำแบบวัดมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ ก่อนนำไปใช้ ซึ่งพบว่ามีข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์การพิจารณา จำนวน 40 ข้อ โดยองค์ประกอบที่ 1 มีจำนวน 17 ข้อ และองค์ประกอบที่ 2 มีจำนวน 23 ข้อ

2.5 นำแบบวัดที่ได้รับการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญไปทดลองใช้ (Try out) กับวัยรุ่นจำนวน 30 คน ซึ่งมีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง แต่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง

2.6 นำแบบวัดที่ได้มาตรวจวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบวัดรายองค์ประกอบ และทั้งฉบับ โดยใช้  $\alpha$ สัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบัค (Cronbach) พบว่า  $\alpha$ ความเชื่อมั่นองค์ประกอบที่ 1 และองค์ประกอบที่ 2 อยู่ในระดับ .80 เท่ากัน ส่วนค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ อยู่ในระดับ .89

#### ตัวอย่างแบบวัดความฉลาดทางสังคม

**คำชี้แจง** แบบวัดนี้เป็นแบบประเมินความคิดและความรู้สึกของท่านในปัจจุบัน แต่ละข้อไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด ซึ่งข้อมูลที่ท่านตอบถือว่าเป็นความลับไม่มีการเปิดเผยแก่บุคคลอื่น ฉะนั้นจึงขอให้ท่าน กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคำตอบที่ท่านเห็นว่าตรงกับความรู้สึกของท่านที่สุด

- 4 หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด
- 3 หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านมาก
- 2 หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านน้อย
- 1 หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านน้อยที่สุด

| ข้อที่                 | ข้อความ                                                                   | ระดับความคิดเห็น |   |   |   |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------|---|---|---|
|                        |                                                                           | 4                | 3 | 2 | 1 |
| การรับรู้อารมณ์ผู้อื่น |                                                                           |                  |   |   |   |
| 0)                     | ฉันสามารถรับรู้ถึงความรู้สึกที่ผิดหวังของเพื่อนได้                        |                  |   |   |   |
| การให้ความสนใจผู้อื่น  |                                                                           |                  |   |   |   |
| 0)                     | ฉันจะตั้งใจฟังคู่สนทนาเสมอ                                                |                  |   |   |   |
| การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น |                                                                           |                  |   |   |   |
| 0)                     | ฉันพยายามทำความเข้าใจ ความรู้สึกของผู้อื่นโดยยึดหลัก “เอาใจเขามาใส่ใจเรา” |                  |   |   |   |

| ข้อที่                            | ข้อความ                                                                      | ระดับความคิดเห็น |   |   |   |
|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------|---|---|---|
|                                   |                                                                              | 4                | 3 | 2 | 1 |
| การรับรู้สังคม                    |                                                                              |                  |   |   |   |
| 0)                                | ขณะเพื่อนกำลังร่ายหน้าชั้น ฉันสามารถรับรู้ได้ว่าอาจารย์ผู้สอนพอใจหรือไม่พอใจ |                  |   |   |   |
| ความสามารถในการเข้าร่วมกับบุคคล   |                                                                              |                  |   |   |   |
| 0)                                | ฉันสามารถรับรู้ได้ว่าผู้อื่นรู้สึกโกรธแม้เขาจะไม่พูดออกมาก็ตาม               |                  |   |   |   |
| ความสามารถในการแสดงตนเอง          |                                                                              |                  |   |   |   |
| 0)                                | ฉันปฏิบัติตนได้เหมาะสมกับกาลเทศะ                                             |                  |   |   |   |
| ความสามารถในการชี้นำพฤติกรรมบุคคล |                                                                              |                  |   |   |   |
| 0)                                | ฉันสามารถโน้มน้าวเพื่อนๆให้ทำตามความคิดเห็นของฉันโดยไม่เกิดความรู้สึกขัดแย้ง |                  |   |   |   |
| ความสามารถในการคำนึงถึงผู้อื่น    |                                                                              |                  |   |   |   |
| 0)                                | แม้ในช่วงเวลาที่เร่งรีบ ฉันพร้อมที่จะช่วยผู้อื่นเสมอ                         |                  |   |   |   |

**เกณฑ์การให้คะแนน** กำหนดไว้ดังนี้คือ

- ข้อความที่มีความหมายทางบวก ให้คะแนนดังต่อไปนี้
 

|            |          |         |
|------------|----------|---------|
| มากที่สุด  | ให้คะแนน | 4 คะแนน |
| มาก        | ให้คะแนน | 3 คะแนน |
| น้อย       | ให้คะแนน | 2 คะแนน |
| น้อยที่สุด | ให้คะแนน | 1 คะแนน |
- ข้อความที่มีความหมายทางลบ ให้คะแนนดังต่อไปนี้
 

|            |          |         |
|------------|----------|---------|
| มากที่สุด  | ให้คะแนน | 1 คะแนน |
| มาก        | ให้คะแนน | 2 คะแนน |
| น้อย       | ให้คะแนน | 3 คะแนน |
| น้อยที่สุด | ให้คะแนน | 4 คะแนน |

### 3. โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการเสริมสร้างความฉลาดทางสังคม ในวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า

ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

3.1 ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับเทคนิค แนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม และโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม รวมทั้งหลักการเกี่ยวกับการเสริมสร้างความฉลาดทางสังคม

3.2 ผู้วิจัยพิจารณาเลือก เทคนิค แนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษาและโปรแกรมการให้คำปรึกษาที่มีผู้ศึกษาไว้ก่อนหน้านี้ มาประยุกต์ใช้ในการจัดทำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อใช้ในการเสริมสร้างความฉลาดทางสังคมในวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า

3.3 ดำเนินการจัดทำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการเสริมสร้างความฉลาดทางสังคมของวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า ตามหลักการ เทคนิคแนวคิด ทฤษฎีการให้คำปรึกษา โดยมีรายละเอียดดังนี้

3.3.1 เป็นโปรแกรมที่มุ่งเสริมสร้างความฉลาดทางสังคม ซึ่งมี 2 องค์ประกอบ คือ การตระหนักรู้ทางสังคม ได้แก่ การรับรู้อารมณ์ผู้อื่น การให้ความสนใจผู้อื่น การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น การรับรู้ทางสังคม และการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ได้แก่ ความสามารถในการเข้าร่วมกับบุคคล ความสามารถในการแสดงตนเอง ความสามารถในการชี้นำพฤติกรรมบุคคล และความสามารถในการคำนึงถึงผู้อื่น เพื่อนำไปสู่การเพิ่มของระดับความฉลาดทางสังคม

3.3.2 เป็นโปรแกรมที่ดำเนินการโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม จำนวน 12 ครั้ง รวมการปฐมนิเทศและการยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยดำเนินการครั้งละ 1.30 ชั่วโมงถึง 2 ชั่วโมง เป็นเวลา 5 วัน ซึ่งรวมทั้งหมด 23 ชั่วโมง โปรแกรม ประกอบไปด้วย หัวเรื่อง วัตถุประสงค์ เวลา ทฤษฎีและเทคนิคที่ใช้ และวิธีดำเนินการ ซึ่งได้แก่ ขั้นตอนเริ่มต้นการให้คำปรึกษา ขั้นตอนการให้คำปรึกษา ขั้นยุติการให้คำปรึกษา และการประเมินผล

3.4 นำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางสังคมที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโทพิจารณา และทำการปรับปรุงตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท

3.5 ผู้วิจัยนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางสังคมที่ได้ปรับปรุงตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท ให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบและพิจารณาความถูกต้องของความสอดคล้องทั้งในด้านเนื้อหา แนวคิด ทฤษฎี เทคนิค วัตถุประสงค์ วิธีการดำเนินการ และการประเมินผลในการให้คำปรึกษากลุ่ม จากนั้นนำคะแนนที่ได้จากผู้เชี่ยวชาญทั้ง 5 คน มาคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC: Index of Congruence) โดยมีเกณฑ์ประเมินจากข้อคำถามที่มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.50-1.00 มีค่าความเที่ยงตรงใช้ได้ และข้อคำถามที่มีค่า IOC ต่ำกว่า 0.50

ต้องปรับปรุง ซึ่งจากการคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้องได้ค่าตั้งแต่ 0.60-1.00 และนำไปโปรแกรมไปทำการปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ เพื่อให้โปรแกรมมีความสมบูรณ์และเหมาะสมมากยิ่งขึ้น และสามารถที่จะนำไปใช้พัฒนาวิทยุร่นได้อย่างมีคุณภาพ ดังแสดงในตาราง 1

ตาราง 1 สรุปโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการเสริมสร้างความฉลาดทางสังคม

| ครั้งที่ / หัวข้อ                                              | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                                                                                                                       | แนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษาและเทคนิคที่ใช้                                                                                                              | IOC | ข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ครั้งที่ 1<br>การปฐมนิเทศและสร้าง<br>ความคุ้นเคย               | เพื่อสร้างสัมพันธภาพและความไว้วางใจระหว่างผู้วิจัยและสมาชิกของกลุ่ม และชี้แจงความสำคัญวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางสังคมรวมทั้งให้สมาชิกทุกคนได้ทราบรายละเอียดเกี่ยวกับตารางวัน เวลา จำนวนครั้ง ระยะเวลา รูปแบบและวิธีการต่างๆในการให้คำปรึกษากลุ่ม | ทฤษฎีการเผชิญความจริง (Reality Group Counseling Theory)<br><u>เทคนิคที่ใช้</u><br>1.การตั้งคำถาม<br>2.การเปิดเผย<br>3.การใช้อารมณ์ขัน<br>4.บทบาทสมมติ | 1   | ต้องเป็นการพูดเพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าไปเป็นส่วนหนึ่งของเรื่องราวที่เพื่อนสมาชิกกลุ่มเปิดเผยตนเอง                                                                                                                            |
| ครั้งที่ 2<br>การตระหนักรู้<br>อารมณ์ตนเอง<br>(Self-Awareness) | เพื่อให้สมาชิกสามารถพิจารณาทบทวนความคิด ความรู้สึก และอารมณ์ที่มีต่อตนเอง                                                                                                                                                                                                          | ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ (Gestalt Group Counseling Theory)<br><u>เทคนิคที่ใช้</u><br>การอยู่กับความรู้สึก (Staying with feeling)                | 1   | 1. การสอบถามจะนำไปสู่การหาเหตุผล/ใช้เหตุผลตอบ ควรดึงเข้าสู่ความรู้สึกที่เพื่อนสมาชิกกลุ่มจะเป็นส่วนหนึ่งได้ง่าย เช่น จากที่เพื่อนบอกเล่าความรู้สึก ผิดหวังกับเรื่อง....เพื่อนสมาชิกกลุ่มมีใครอยากบอกอะไรเพื่อนคนนี้ไหมคะ..? |

ตาราง 1 (ต่อ)

| ครั้งที่ / หัวข้อ                             | วัตถุประสงค์                                                    | แนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษาและเทคนิคที่ใช้                                                                                                              | IOC | ข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                               |                                                                 |                                                                                                                                                       |     | <p>2. ผู้นำกลุ่มควรนำเทคนิคหรือแบบฝึกหัดนี้มาให้สมาชิกกลุ่มได้ฝึกหัดกับการตระหนักรู้อารมณ์ต่างๆของตนเองให้มากขึ้น</p> <p>3. อาจใช้กิจกรรมสำรวจอารมณ์เพื่อเพิ่มความสนุกสนาน</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| ครั้งที่ 3 การให้ความสนใจผู้อื่น (Attunement) | เพื่อให้สมาชิกสามารถแสดงความสนใจและตั้งใจฟังผู้อื่นอย่างเต็มที่ | <p>ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ (Gestalt Group Counseling Theory)</p> <p><u>เทคนิคที่ใช้</u></p> <p>การอยู่กับความรู้สึก (Staying with feeling)</p> | 1   | <p>1. ดูนियามเหมือนจะเป็นคุณลักษณะ “ความสนใจผู้อื่น” ของผู้ให้คำปรึกษาที่จะต้องสนใจ สบสายตาหรือโน้มตัวเข้าหา แต่ความหมายของความฉลาดทางสังคมน่าจะเป็นท่าทีของคนทั่วไปที่แสดงความสนใจผู้อื่นด้วยการสนใจใส่ใจรับฟังเรื่องราวของคนอื่น หากจะฝึกตัวแปรนี้ในผู้ให้คำปรึกษานियามแบบนี้ได้</p> <p>2. ข้อ 2.6 ไม่ต้องใช้เทคนิคจินตนาการก็ได้ ให้สมาชิกกลุ่มที่เหลืออกจากคนเล่า รับฟังอย่างสนใจ ใส่ใจ เพื่อรับรู้ความรู้สึกของเพื่อนสมาชิกที่เล่าแล้วเป็นผู้สะท้อนความรู้สึกออกไปให้ผู้เล่าเรื่องได้รับรู้ แล้วให้ผู้เล่าเรื่อง feedback กลับมาเกี่ยวกับความรู้สึกเกี่ยวกับประโยคที่เพื่อนสะท้อนความรู้สึกให้ว่ารู้สึกอย่างไร (ซึ่งสมาชิกกลุ่มที่</p> |

ตาราง 1 (ต่อ)

| ครั้งที่ / หัวข้อ                                                                                   | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                     | แนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษาและเทคนิคที่ใช้                                                                                           | IOC | ข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                     |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                    |     | เล่ามักจะบอกตรงกันว่า คนฟังใส่ใจตั้งใจฟัง)                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| ครั้งที่ 4 การให้ความสนใจผู้อื่น (Attunement)                                                       | เพื่อให้สมาชิกสามารถแสดงความสนใจและตั้งใจฟังผู้อื่นอย่างเต็มที่                                                                                                  | ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ (Gestalt Group Counseling Theory)<br><u>เทคนิคที่ใช้</u><br>การใช้จินตนาการ (Fantasy pproaches)     | 1   | หากจะแสดงการรับรู้อารมณ์ความรู้สึกของคนอื่น จะต้องให้สมาชิกกลุ่มสื่อความรู้สึกนั้นให้เพื่อนสมาชิกเจ้าของเรื่องราวได้รับรู้                                                                                                                                                                                             |
| ครั้งที่ 5 การรับรู้อารมณ์ของผู้อื่น (Primal empathy) และการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathic accuracy) | เพื่อให้สมาชิกรับรู้ อารมณ์ ความรู้สึก ของตนเองและผู้อื่น และมีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น สามารถเข้าใจในความคิด อารมณ์ ความปรารถนา ของตนเองและผู้อื่น               | ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ (Gestalt Group Counseling Theory)<br><u>เทคนิคที่ใช้</u><br>เทคนิคคิด-รู้สึก (Think-Feel Technique) | 1   | การสอบถามเพิ่มเติม และแสดงความคิดเห็น ถ้าใช้คำเหล่านี้จะเป็นอภิปรายกลุ่ม ต้องใช้คำว่าชวนให้สมาชิกกลุ่มเป็นส่วนหนึ่งของเรื่องราวที่สมาชิกกลุ่มบอกเล่าออกมา                                                                                                                                                              |
| ครั้งที่ 6 การรับรู้ทางสังคม (Social cognition) ความสามารถในการเข้าร่วมกับบุคคล (Synchrony)         | เพื่อให้สมาชิกรับรู้สังคมที่อยู่รอบตัว จนนำไปสู่การปรับตัวตามสังคมได้ถูกต้องเหมาะสม สามารถรู้และเข้าใจ กิริยาท่าทางที่อีกฝ่ายแสดงออกมา และตอบสนองได้อย่างเหมาะสม | ทฤษฎีการให้คำปรึกษาการเผชิญความจริง (Reality Group Counseling Theory)<br><u>เทคนิคที่ใช้</u><br>W D E P System                     | 1   | ขั้นตอนการนี้ต้องการให้สมาชิกกลุ่มรับรู้ทางสังคมในแง่ที่กล้าจะเข้าสังคม พร้อมและปรับตัวให้เข้าสังคมให้ได้ ผ่านการเรียนรู้และเข้ากิริยาท่าทางของคนในสังคมและตอบสนองได้เหมาะสมอย่างไร แต่ที่นี้เป็นการรับรู้ทางสังคมในแง่การตระหนักหรือเห็นความสำคัญของสังคมที่จะต้องลงมือแก้หรือช่วยเหลือสังคมไม่ว่าอย่างใดก็อย่างหนึ่ง |

ตาราง 1 (ต่อ)

| ครั้งที่ / หัวข้อ                                               | วัตถุประสงค์                                                                                                | แนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษาและเทคนิคที่ใช้                                                                                                                      | IOC | ข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ครั้งที่ 7<br>ความสามารถในการแสดงตนเอง (Self – Presentation)    | เพื่อให้สมาชิกในกลุ่ม รู้จักแสดงอารมณ์ในแต่ ละแบบได้เหมาะสมกับ เวลา สถานที่ และ สถานการณ์ที่เผชิญอยู่       | ทฤษฎีการให้คำปรึกษา แบบวิเคราะห์ สัมพันธภาพ (Transactional Analysis Counseling Theory) เทคนิคที่ใช้ การวิเคราะห์โครงสร้าง บุคลิกภาพ (Structural Analysis)     | 1   | 1. ควรใช้การชักชวนพฤติกรรมที่เหมาะสม ที่สมาชิกกลุ่ม ตระหนักได้ผ่านการทำ role playing เพื่อให้สมาชิกตระหนัก ถึงความสามารถในการ แสดงออกที่เหมาะสม<br>2. หลังจากท้อธิบายเรื่องการ สื่อสารแต่ละแบบแล้ว ควรมี ตัวอย่างคำพูดแต่ละประเภท เพื่อให้สมาชิกพูดคุยกันว่า ลักษณะคำพูดนั้นๆเข้าข่าย ประเภทใด |
| ครั้งที่ 8<br>ความสามารถในการแสดงตนเอง (Self – Presentation)    | เพื่อให้สมาชิกในกลุ่ม รู้จักแสดงตนเองเพื่อ สร้างความสัมพันธ์ทาง สังคมที่ใกล้ชิดสนิท สนมกับผู้อื่น           | ทฤษฎีการให้คำปรึกษา แบบวิเคราะห์ สัมพันธภาพ (Transactional Analysis Counseling Theory) เทคนิคที่ใช้ การวิเคราะห์รูปแบบ การใช้เวลา (Structuring Time Analysis) | 1   | 1. ควรให้สมาชิกกลุ่มได้ชักชวน บทบาทสัมพันธภาพแบบใกล้ชิด กับสมาชิกกลุ่มแบบ role playing เพื่อให้ได้สัมผัสเชิง ความรู้สึกกับรูปแบบ สัมพันธภาพแบบใกล้ชิดมากที่สุด<br>2. เมื่อให้เนื้อหาด้วยการอธิบาย แล้ว อาจแบ่งกลุ่มย่อยแสดง ละครูรูปแบบการใช้เวลาแต่ละ ประเภทก็ได้                             |
| ครั้งที่ 9<br>ความสามารถในการชี้นำ พฤติกรรมของบุคคล (Influence) | เพื่อให้สมาชิกในกลุ่ม สามารถทำให้บุคคลที่ อยู่รอบตัว ปฏิบัติใน ทิศทางที่ตนเอง ต้องการ และมี ความสามารถเจรจา | ทฤษฎีการให้คำปรึกษา แบบวิเคราะห์ สัมพันธภาพ (Transactional Analysis Counseling Theory) เทคนิคที่ใช้                                                           | 1   | 1. ยังไม่สามารถที่จะทำให้นุคคล รอบตัวปฏิบัติตามในทิศทางที่ ต้องการ และมีความสามารถ เจรจาต่อรอง เพราะที่มีตรงนี้ทำ ให้สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงการ สื่อสารอย่างสอดคล้องเท่านั้น                                                                                                                     |

ตาราง 1 (ต่อ)

| ครั้งที่ / หัวข้อ                                       | วัตถุประสงค์                                                                | แนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษาและเทคนิคที่ใช้                                                                                        | IOC | ข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                         | ต่อรองกับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม                                             | การวิเคราะห์การสื่อสารสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Transactional Analysis)                                                             |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| ครั้งที่ 10<br>ความสามารถในการคำนึงถึงผู้อื่น (Concern) | เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มคิดถึงผู้อื่น และรู้จักช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อเผชิญปัญหา | ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ (Gestalt Group Counseling Theory)<br><u>เทคนิคที่ใช้</u><br>การใช้จินตนาการ (Fantasy Approaches) | 1   | การวิเคราะห์ทัศนคติแบบ TA เป็นเรื่องของสัมพันธ์ภาพระหว่างตนเองกับบุคคลอื่นเกี่ยวกับ "การมองและยอมรับ" ทั้งตนเองและบุคคลอื่น ซึ่งหาก "มองและยอมรับ" ตนเองและบุคคลอื่นแบบ OK ก็จะทำให้สัมพันธ์ภาพเป็นแบบสอดคล้องกัน ส่วนการคิดถึงและช่วยเหลือผู้อื่น เป็น "การมองเห็นและตระหนัก" ถึงห้วงของคนอื่นที่มีปัญหา ที่กระตุ้นความเมตตา กรุณาให้ลงมือช่วยเหลือ |
| ครั้งที่ 11<br>ความสามารถในการคำนึงถึงผู้อื่น (Concern) | เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มคิดถึงผู้อื่น และรู้จักช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อเผชิญปัญหา | ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ (Gestalt Group Counseling Theory)<br><u>เทคนิคที่ใช้</u><br>การใช้จินตนาการ (Fantasy Approaches) | 1   | รูปแบบความใส่ใจ TA หมายถึง การตระหนักถึงห้วงคนอื่นที่เราแสดงความใส่ใจว่ามี 3 รูปแบบ ซึ่งจะมีผลต่อสัมพันธ์ภาพระหว่างตนเองกับบุคคลอื่น แต่ยังไม่ได้พูดถึงหัวใจที่คิดถึง เห็นใจ และช่วยเหลือคนอื่นเวลาเขามีปัญหา                                                                                                                                        |

ตาราง 1 (ต่อ)

| ครั้งที่ / หัวข้อ                 | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                            | แนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษาและเทคนิคที่ใช้                                                   | IOC | ข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ครั้งที่ 12 การยุติการให้คำปรึกษา | เพื่อสรุปภาพรวมของโปรแกรมในการเสริมสร้างความฉลาดทางสังคมของวัยรุ่นและเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงความรู้สึกร่วมโปรแกรมครั้งนี้ทั้งนี้เพื่อประเมินผลการเข้าร่วมโปรแกรม | ทฤษฎีการเผชิญความจริง (Reality Group Counseling Theory) <u>เทคนิคที่ใช้</u> W D E P System | 1   | ต้องชวนสมาชิกกลุ่มใคร่ครวญว่าตลอดเวลาที่เข้ากลุ่มได้หรือเรียนรู้อะไรเกี่ยวกับความฉลาดทางสังคมบ้าง อันนี้เป็นการถามเพื่อประเมินของผู้ในกลุ่ม ส่วนถามสมาชิกกลุ่มว่าได้อะไรบ้างเป็นการให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนและประเมินตนเองว่าได้อะไรบ้าง |

3.6 ผู้วิจัยนำโปรแกรมที่ได้รับการปรับปรุงแก้ไขแล้ว ไปทดลองใช้กับนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง เพื่อพิจารณาความเหมาะสม และเพื่อหาข้อบกพร่องที่อาจเกิดขึ้นระหว่างการทดลอง เพื่อนำไปสู่การปรับปรุงแก้ไขโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มก่อนนำไปใช้จริง

3.7 ผู้วิจัยจัดทำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มฉบับสมบูรณ์ เพื่อนำไปใช้กับกลุ่มทดลองในการเสริมสร้างความฉลาดทางสังคม

### 3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยแบ่งเป็น ระยะของการพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการเสริมสร้างความฉลาดทางสังคมในวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า และระยะของการศึกษาผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการเสริมสร้างความฉลาดทางสังคมในวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า ดังนี้

## 1. ระยะของการพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการเสริมสร้างความฉลาดทางสังคมในวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า

### 1.1 ขั้นการศึกษาภาวะซึมเศร้า

1.1.1 นำหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ไปยังผู้อำนวยการโรงเรียนสายน้ำผึ้งในพระอุปถัมภ์ฯ เพื่อขออนุญาต และขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัย

1.1.2 ผู้วิจัยนำแบบวัดภาวะซึมเศร้า CES-D ฉบับภาษาไทย ซึ่งได้ทำเรื่องขออนุญาตไว้แล้ว ไปทดลองใช้ (Try Out) กับวัยรุ่นที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างที่จะศึกษา ที่โรงเรียนสายน้ำผึ้งในพระอุปถัมภ์ฯ จำนวน 30 คน

1.1.3 ผู้วิจัยนำแบบวัดแบบวัดภาวะซึมเศร้า CES-D มาวิเคราะห์ภาวะซึมเศร้าของวัยรุ่น เพื่อคัดกลุ่มตัวอย่างในการเข้าร่วมการทดลองใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม

### 1.2 ขั้นการศึกษาความฉลาดทางสังคม

1.2.1 นำหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ไปยังผู้อำนวยการโรงเรียนสายน้ำผึ้งในพระอุปถัมภ์ฯ เพื่อขออนุญาต และขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัย

1.2.2 ผู้วิจัยนำแบบวัดความฉลาดทางสังคม ไปทดลองใช้ (Try Out) กับวัยรุ่นที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างที่จะศึกษา ที่โรงเรียนสายน้ำผึ้งในพระอุปถัมภ์ฯ จำนวน 30 คน

1.2.3 ผู้วิจัยนำแบบวัดความฉลาดทางสังคม มาวิเคราะห์ความฉลาดทางสังคมเพื่อใช้เป็นข้อมูลก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม

### 1.3 ขั้นการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อเสริมสร้างความฉลาดทางสังคม

1.3.1 ผู้วิจัยดำเนินการพิจารณาคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 16 คน ซึ่งมีความสนใจและมีความพร้อมในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มตลอดระยะเวลาดำเนินการ ซึ่งได้มาจากวัยรุ่นที่มีคะแนนประเมินภาวะซึมเศร้า CES-D สูงกว่า 22 คะแนน จำนวน 8 คน และวัยรุ่นที่มีคะแนนประเมินภาวะซึมเศร้า CES-D ต่ำกว่า 22 คะแนน จำนวน 8 คน จากนั้นสุ่มอย่างง่าย เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยแต่ละกลุ่ม มีสมาชิกที่มีคะแนนประเมินภาวะซึมเศร้า CES-D สูงจำนวน 4 คน และมีสมาชิกที่มีคะแนนประเมินภาวะซึมเศร้า CES-D ต่ำจำนวน 4 คน รวมเป็นกลุ่มละ 8 คน โดยกลุ่มทดลองจะต้องเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการเสริมสร้างความฉลาดทางสังคม

3.1.3.2 ผู้วิจัยดำเนินการทดลองด้วยการนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางสังคม ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมาใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มกับกลุ่มทดลอง เพื่อสังเกตความเป็นไปของกลุ่ม หากพบปัญหาจะทำให้สามารถแก้ปัญหาได้ตรงจุด เกิดความราบรื่นในการทดลองจริง

1.3.3 วิเคราะห์ข้อมูลก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง สรุปการวิเคราะห์ข้อมูล และอภิปรายผล

## 2. ระยะเวลาของการศึกษาผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการเสริมสร้างความฉลาดทางสังคมในวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า

### 2.1 ขั้นการศึกษาภาวะซึมเศร้า

2.1.1 นำหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ไปยังผู้อำนวยการโรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) เพื่อขออนุญาต และขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัย

2.1.2 ผู้วิจัยนำแบบวัดแบบวัดภาวะซึมเศร้า CES-D ฉบับสมบูรณ์ที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพไปวัดกับกลุ่มตัวอย่าง ที่เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่กำลังศึกษาอยู่ที่โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) หลังจากนั้น ผู้วิจัยตรวจสอบและคัดเลือกแบบวัดอีกครั้ง แล้วนำมาวิเคราะห์ภาวะซึมเศร้าของวัยรุ่น เพื่อคัดกลุ่มตัวอย่างในการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม และใช้วัดหลังสิ้นสุดโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม

### 2.2 ขั้นการศึกษาความฉลาดทางสังคม

2.2.1 นำหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ไปยังผู้อำนวยการโรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) เพื่อขออนุญาต และขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัย

2.2.2 ผู้วิจัยนำแบบวัดความฉลาดทางสังคมของวัยรุ่น ฉบับสมบูรณ์ที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพไปวัดกับกลุ่มตัวอย่าง ที่เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่กำลังศึกษาอยู่ที่โรงเรียนโรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) หลังจากนั้นผู้วิจัยตรวจสอบและคัดเลือกแบบวัดอีกครั้ง แล้วนำมาวิเคราะห์ความฉลาดทางสังคมของวัยรุ่น ทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม

### 2.3 ขั้นการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อเสริมสร้างความฉลาดทางสังคม

2.3.1 ผู้วิจัยดำเนินการพิจารณาคัดเลือกรุ่นตัวอย่าง จำนวน 16 คน ซึ่งมีความสมัครใจและมีความพร้อมในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มตลอดระยะเวลาดำเนินการ ซึ่งได้มาจากวัยรุ่นที่มีคะแนนประเมินภาวะซึมเศร้า CES-D สูงกว่า 22 คะแนน จำนวน 8 คน และวัยรุ่นที่มีคะแนนประเมินภาวะซึมเศร้า CES-D ต่ำกว่า 22 คะแนน จำนวน 8 คน จากนั้นสุ่มอย่างง่าย เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยแต่ละกลุ่ม มีสมาชิกที่มีคะแนนประเมินภาวะซึมเศร้า CES-D สูงจำนวน 4 คน และมีสมาชิกที่มีคะแนนประเมินภาวะซึมเศร้า CES-D ต่ำจำนวน 4 คน รวมเป็นกลุ่มละ 8 คน โดยกลุ่มทดลองจะต้องเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางสังคม

2.3.2 ผู้วิจัยดำเนินการทดลองด้วยการนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางสังคม ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมาใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มกับกลุ่มทดลอง หลังจากยุติการทดลอง ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ทำแบบวัดความฉลาดทางสังคม และแบบวัดภาวะซึมเศร้า เพื่อนำมาใช้เป็นข้อมูลหลังการทดลอง

2.3.3 วิเคราะห์ข้อมูลก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง สรุปการวิเคราะห์ข้อมูล และอภิปรายผล

## 2.4 การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

โครงร่างวิจัยได้รับอนุมัติจากคณะกรรมการวิจัยในมนุษย์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และทำการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง โดยการอธิบายให้กลุ่มตัวอย่างได้รับทราบ และเข้าใจในกระบวนการดำเนินการวิจัยทุกขั้นตอนและแจ้งให้ทราบว่า สามารถตอบรับหรือปฏิเสธการเข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้ได้อย่างอิสระ โดยไม่มีผลกระทบใดๆ การตอบคำถามและให้ข้อมูลทุกอย่างจะเป็นความลับ ไม่มีการเปิดเผยต่อผู้ที่ไม่เกี่ยวข้อง จนกว่าจะได้รับอนุญาตจากกลุ่มตัวอย่างก่อนเท่านั้น ผลการวิจัยจะนำเสนอในภาพรวม และกลุ่มตัวอย่างสามารถถอนตัวออกจากการเข้าร่วมวิจัยได้ตลอดเวลาถ้าต้องการ หลังจากทีกลุ่มตัวอย่างเข้าใจและยินยอมให้ความร่วมมือในการวิจัยจึงให้ลงชื่อยินยอมเข้าร่วมการวิจัย พร้อมให้ผู้ปกครองลงชื่อยินยอมกำกับ เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างมีอายุต่ำกว่า 18 ปี

## 4. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

### 1. ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่

#### 1.1 ค่าเฉลี่ย

#### 1.2 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน

### 2. สถิติสำหรับการวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ

2.1 การวิเคราะห์หาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของแบบวัดความฉลาดทางสังคม โดยการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item-Objective Congruence: IOC) เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามศัพท์ปฏิบัติการ

2.2 การวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นรายข้อ และความเชื่อมั่นของแบบวัดความฉลาดทางสังคมทั้งฉบับ โดยใช้การหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา ( $\alpha$ -Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) และใช้โปรแกรมสำเร็จรูป

2.3 การวิเคราะห์หาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการเสริมสร้างความฉลาดทางสังคม โดยใช้สถิติวิเคราะห์ความเที่ยงตรงตามเนื้อหาโดยใช้สูตรคำนวณค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item-Objective Congruence: IOC)

### 3. สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน ได้แก่

การเปรียบเทียบความแตกต่างของความฉลาดทางสังคมและภาวะซึมเศร้าของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลองให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เปรียบเทียบความแตกต่างของความฉลาดทางสังคมและภาวะซึมเศร้าของกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังจากการให้คำปรึกษากลุ่มในกลุ่มทดลองเสร็จสิ้น โดยใช้สูตร  $t$  – test แบบ Dependent Samples (Paired-Samples) และเปรียบเทียบความแตกต่างของความฉลาดทางสังคมและภาวะซึมเศร้าระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลองให้คำปรึกษากลุ่ม โดยใช้สูตร  $t$  – test แบบ Independent Samples



## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

#### การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยเสนอตามลำดับ ดังนี้

1. ผลการวิเคราะห์การพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการเสริมสร้างความฉลาดทางสังคมในวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า ด้วยการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพที่ได้จากการสังเคราะห์เอกสาร การสังเกต และการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยจะใช้การวิเคราะห์เนื้อหาและสรุปข้อมูล (content analysis)

2. ผลการศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการเสริมสร้างความฉลาดทางสังคมในวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า ก่อน และหลังการใช้โปรแกรม

2.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐาน

2.2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติมสิ่งที่ได้จากการทำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการเสริมสร้างความฉลาดทางสังคมในวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า

#### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ผลการวิเคราะห์การพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการเสริมสร้างความฉลาดทางสังคมในวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า ด้วยการวิเคราะห์ข้อมูล สำหรับข้อมูลเชิงคุณภาพที่ได้จากการสังเคราะห์เอกสาร การสังเกต และการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยจะใช้การวิเคราะห์เนื้อหาและสรุปข้อมูล (Content analysis)

จากโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้น จำนวน 12 ครั้ง ใช้เวลาในการเข้าร่วมโปรแกรมครั้งละ 1.30 ชั่วโมงถึง 2 ชั่วโมง เป็นเวลา 5 วัน รวม 23 ชั่วโมง โดยโปรแกรมที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้น ประกอบด้วย ครั้งที่ 1 จะเป็นการปฐมนิเทศ และสร้างความคุ้นเคย ครั้งที่ 2 เป็นการตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง ครั้งที่ 3-11 เป็นการเสริมสร้างตามวัตถุประสงค์ขององค์ประกอบความฉลาดทางสังคม คือ การตระหนักรู้ทางสังคม ได้แก่ การรับรู้ทางสังคม การให้ความสนใจผู้อื่น การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และการรับรู้อารมณ์ของผู้อื่น และการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ได้แก่ ความสามารถในการเข้าร่วมกับบุคคล ความสามารถในการแสดงตนเอง ความสามารถในการชี้นำพฤติกรรมของบุคคล และความสามารถในการคำนึงถึงผู้อื่น และครั้งที่ 12 เป็นการยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม ซึ่งแต่ละครั้งมีกรอบรายละเอียด 4 ขั้นตอน ได้แก่ หัวเรื่อง วัตถุประสงค์ วิธีดำเนินการ และการประเมินผล

ขั้นตอนที่ 1 จะเป็นหัวเรื่องของกิจกรรม ขั้นตอนที่ 2 วัตถุประสงค์ของกิจกรรม ซึ่งมีเพื่อใช้ในการกำหนดให้เห็นแนวทางในการกำหนดเนื้อหา วิธีดำเนินการ ตลอดจนการประเมินผล ขั้นตอนที่ 3 วิธีดำเนินการ จะเป็นการกำหนดรายละเอียดของโปรแกรมว่าต้องการที่จะให้วัยรุ่นได้ลงมือปฏิบัติผ่านกิจกรรมอย่างไร โดยใช้ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม ได้แก่ ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษากลุ่ม ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่ม และขั้นยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม ขั้นตอนที่ 4 การประเมินผล มีการกำหนดขึ้นเพื่อให้ประกอบในการวิเคราะห์ผลของโปรแกรมที่วัยรุ่นได้ทำ โดยใช้ทฤษฎีของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ ทฤษฎีของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง และทฤษฎีของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบวิเคราะห์สัมพันธ์ภาพ มาเป็นฐานในการใช้พัฒนาโปรแกรม โดยโปรแกรมที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้น นำให้ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา จำนวน 5 ท่าน ได้ทำการตรวจสอบ และนำคะแนนที่ได้จากผู้เชี่ยวชาญ มาคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้อง และคัดเลือกข้อที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องผ่านเกณฑ์ ซึ่งผลการประเมินของผู้เชี่ยวชาญได้ค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ระหว่าง 0.60 - 1.00 จากนั้นนำโปรแกรมไปทำการปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ เพื่อให้โปรแกรมมีความสมบูรณ์และเหมาะสมมากยิ่งขึ้นและสามารถที่จะนำไปใช้พัฒนาวัยรุ่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

จากผลการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญ ต้องมีปรับแก้และเพิ่มเติมในส่วนของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มในขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษากลุ่ม และขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่ม ส่วนขั้นที่ 3 ขั้นยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม ให้ดำเนินการต่อไปได้ โดยมีรายละเอียดดังนี้

**ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษากลุ่ม** ผู้เชี่ยวชาญให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม ว่าให้จากรายละเอียดลงในเอกสาร เกี่ยวกับเรื่องร่วมกันแสดงความคิดเห็นในการให้คำปรึกษาในครั้งที่ผ่านมาว่าเป็นเรื่องอะไร ในทุกครั้งที่ดำเนินการให้คำปรึกษา จากเดิมที่ผู้วิจัยไม่ได้ระบุรายละเอียดว่า ให้สมาชิกทบทวนและแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องอะไร ซึ่งจะทำให้เกิดความชัดเจนมากยิ่งขึ้น

**ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา** ผู้เชี่ยวชาญให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมว่า ให้จากรายละเอียดลงในเอกสารให้ชัดเจนโดยเขียนเพิ่มคำอธิบายให้เห็นภาพว่า สมาชิกต้องทำอะไรบ้าง มีวิธีการอย่างไร เพื่อนำไปสู่วัตถุประสงค์ที่ต้องการ ซึ่งจะทำให้โปรแกรมมีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้นและง่ายสำหรับความเข้าใจของผู้ที่สนใจนำโปรแกรมไปใช้ประโยชน์มากขึ้น ในการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มนั้น ผู้ให้คำปรึกษาต้องพูดเชื้อให้สมาชิกกลุ่มเข้าไปเป็นส่วนหนึ่งของเรื่องราวที่เพื่อนสมาชิกกลุ่มเปิดเผยตนเอง หลีกเลียงการสอบถาม เพราะการสอบถามจะนำไปสู่การหาเหตุผล มีการใช้เหตุผลตอบ ควรดึงเข้าสู่ความรู้สึกที่เพื่อนสมาชิกกลุ่มจะเป็นส่วนหนึ่งได้ง่าย เช่น จากที่เพื่อนบอกเล่าความรู้สึกผิดหวังกับเรื่อง ... เพื่อนสมาชิกกลุ่ม มีใครอยากบอกอะไรเพื่อนคนนี้ไหมคะ ? จากเดิมที่ผู้วิจัยให้สมาชิกคนอื่นๆในกลุ่มสอบถามเพิ่มเติมและแสดงความคิดเห็นในเรื่องที่สมาชิกกำลังบอกเล่าความรู้สึกและเหตุการณ์นั้นออกมา ถ้าใช้คำเหล่านี้ จะเป็นการอภิปรายกลุ่ม ต้องใช้คำว่าชวนให้

สมาชิกกลุ่มเป็นส่วนหนึ่งของเรื่องราวที่สมาชิกกลุ่มบอกเล่าออกมา ในส่วนของรูปแบบกิจกรรมนั้น ควรปรับให้มีความสนุก น่าสนใจมากขึ้น เพื่อดึงดูดให้สมาชิกซึ่งเป็นกลุ่มวัยรุ่นรู้สึกสนุกและอยากร่วมกิจกรรม เช่น การเขียนความรู้สึกลงบนกระดาษ ทำให้สมาชิกได้พิจารณาความรู้สึกที่เป็นรูปธรรม สามารถสื่อสารออกมาได้ง่ายและชัดเจนมากยิ่งขึ้น สามารถคิดและพูดออกมา ได้ชัดเจน จากเดิมที่ผู้วิจัยให้สมาชิกถ่ายทอดความรู้สึกออกมาเป็นคำพูดอย่างเดียว ซึ่งรูปแบบกิจกรรมของโปรแกรมในแต่ละครั้ง ไม่จำเป็นต้องใช้เทคนิคที่มากเกินไป เพียงปรับเทคนิคที่นำมาใช้ให้ชัดเจน โดยหากผู้ให้คำปรึกษาต้องการชี้ให้สมาชิกในกลุ่มเห็นถึงความสำคัญของการใส่ใจผู้อื่น การรับฟังอย่างตั้งใจ การรับฟังอย่างเป็นกลางโดยไม่ตัดสินผู้อื่นนั้น ผู้ให้คำปรึกษาควรให้สมาชิกคนอื่นๆ รับรู้ความรู้สึกของเพื่อนสมาชิกที่เล่าเรื่อง โดยให้สมาชิกคนอื่นๆ เป็นผู้สะท้อนความรู้สึกออกไปให้สมาชิกที่เล่าเรื่องได้รับรู้ แล้วให้สมาชิกคนนั้นสะท้อนความเห็นกลับมาเกี่ยวกับความรู้สึกที่เป็นประโยชน์ที่สมาชิกคนอื่นๆ สะท้อนความรู้สึกให้ว่ารู้สึกอย่างไร ซึ่งเป็นการสื่อให้เห็นอย่างชัดเจนว่า คนฟังใส่ใจ ตั้งใจฟัง การที่สมาชิกกลุ่มสื่อความรู้สึกนั้นให้เพื่อนสมาชิกเจ้าของเรื่องราวได้รับรู้ เป็นการแสดงถึงการรับรู้อารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มในส่วนของ การรับรู้ทางสังคมและความสามารถในการเข้าร่วมกับบุคคล ต้องปรับการดำเนินการเพื่อให้สมาชิกกลุ่มรับรู้ทางสังคมในแง่ที่กล้าเข้าสังคม พร้อมและปรับตัวเพื่อเข้าสังคมให้ได้ ผ่านการรู้และเข้าใจกิริยาท่าทางของคนในสังคมและตอบสนองได้เหมาะสมอย่างไร จากเดิมที่ผู้วิจัยดำเนินการให้คำปรึกษา เพื่อให้เกิดการรับรู้ทางสังคมในแง่การตระหนัก หรือเห็นความสำคัญของสังคมที่จะต้องลงมือแก้หรือช่วยเหลือสังคมไม่อย่างใดก็อย่างหนึ่งเท่านั้น และในส่วนของ การเสริมสร้างความสามารถในการแสดงตนเองนั้น ผู้เชี่ยวชาญให้ข้อเสนอแนะว่าควรใช้การชักชวนพฤติกรรมที่เหมาะสมที่สมาชิกกลุ่มตระหนักได้ ผ่านการทำ Role playing เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงความสามารถในการแสดงออกที่เหมาะสม และควรเพิ่มเติมให้สมาชิกกลุ่มได้ชักชวนบทบาทสัมพันธ์ภาพแบบใกล้ชิดกับสมาชิกภายในกลุ่มแบบ Role playing เพื่อให้ได้สัมผัสเชิงความรู้สึกกับรูปแบบสัมพันธ์ภาพแบบใกล้ชิดมากที่สุด จากเดิมที่ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มสรุปถึงรูปแบบสัมพันธ์ภาพแบบใกล้ชิดเพียงอย่างเดียว และในส่วนของ การเสริมสร้างความสามารถในการคำนึงถึงผู้อื่น นั้น ควรมีการปรับรูปแบบกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการมองเห็นและตระหนักถึงหัวอกคนอื่นที่มีปัญหาที่กระตุ้นความเมตตา กรุณาให้ลงมือช่วยเหลือ ซึ่งการวิเคราะห์ทัศนคติชีวิตตามแบบทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบวิเคราะห์สัมพันธ์ภาพเพียงอย่างเดียว เป็น การมองและยอมรับทั้งตนเองและผู้อื่น เพื่อให้สัมพันธ์ภาพเป็นแบบสอดคล้องกันเท่านั้น และการวิเคราะห์รูปแบบการใส่ใจเพียงอย่างเดียว เป็นการตระหนักถึงหัวอกคนอื่นที่เราแสดงความใส่ใจ ซึ่งจะมีผลต่อสัมพันธ์ภาพระหว่างตนเองและผู้อื่น แต่ยังไม่ได้พูดถึงหัวใจที่คิดถึง เห็นใจ และช่วยเหลือคนอื่นเวลาเขามีปัญหา จึงต้องปรับรูปแบบ

กิจกรรมให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ ทั้งนี้ ในการสรุปภาพรวมของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม ต้องชวนสมาชิกกลุ่มใคร่ครวญว่าตลอดเวลาที่เข้ากลุ่มได้เรียนรู้อะไรเกี่ยวกับความฉลาดทางสังคมบ้าง เป็นการถามเพื่อประเมินผู้นำกลุ่ม และมีการถามสมาชิกกลุ่มว่าได้ให้อะไรกับกลุ่ม และสิ่งที่ได้รับจากกลุ่มมีอะไรบ้าง เพื่อเป็นการให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนและประเมินตนเองว่าได้อะไรบ้าง รวมทั้งแสดงความรู้สึกว่ารู้สึกอย่างไรกับการเข้ากลุ่มครั้งนี้ และเมื่อการเข้ากลุ่มสิ้นสุดลง จะนำประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้ากลุ่มในครั้งนี้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันอย่างไร ซึ่งการประเมินผล ก็ควรพิจารณาจากผลงานของสมาชิกในกลุ่มด้วย เช่น ใบงาน ภาพถ่าย เพื่อเพิ่มความชัดเจนในการประเมินผล นอกจากการใช้วิธีสังเกตจากความตั้งใจ การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น และจากการสรุปประเด็นสำคัญของสมาชิกในกลุ่ม

จากผลการวิเคราะห์การพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการเสริมสร้างความฉลาดทางสังคมในวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า การวิจัยในขั้นตอนนี้ ผู้วิจัยใช้วิธีวิจัยเชิงคุณภาพ ที่ได้จากการสังเคราะห์เอกสาร การสังเกต และการสัมภาษณ์ กลุ่มผู้ให้ข้อมูล คือนักเรียนชั้น ม.4 ที่เข้าร่วมการทดลอง ผู้วิจัยได้พัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มจำนวน 12 กิจกรรม ผู้วิจัยได้รายงานผลการวิจัยในลักษณะของการวิจัยเชิงคุณภาพ ดังนี้

ด้านข้อมูลของกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก ได้แก่ นักเรียนชั้น ม.4 ที่เข้าร่วมการทดลอง โดยผู้วิจัยนำผลการประเมินโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม รวมทั้งข้อมูลจากการให้ข้อเสนอแนะจากผู้เชี่ยวชาญนำไปพัฒนาปรับปรุงโปรแกรม ที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นจำนวน 12 กิจกรรม ใช้เวลาในการเข้าร่วมโปรแกรมครั้งละ 1.30 ชั่วโมงถึง 2 ชั่วโมง เป็นเวลา 5 วัน รวม 23 ชั่วโมง โดยโปรแกรมที่นำไปทดลองในแต่ละสัปดาห์ เมื่อปรับแก้และเพิ่มเติมข้อมูลตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญแล้วพบว่า

**กลุ่มตัวอย่างมีการแสดงความรู้สึกร่วมกัน มีความตั้งใจฟังเพื่อนพูดมากขึ้น “...การที่ได้ฟังเรื่องราวของเพื่อน ทำให้ได้รู้ความคิดของเพื่อนว่าเขาคิดอย่างไร ได้คิดตามว่าเขารู้สึกอย่างไร...”** (วัยรุ่น A) และ**“...ได้ฝึกฟัง สะท้อนความรู้สึกของเพื่อน เราารู้สึกเหมือนเพื่อนรู้เปล่า ได้รู้ความรู้สึกว่าเพื่อนโอเคหรือเปล่า...”** (วัยรุ่น B) มีบางครั้งที่สมาชิกถูกเบี่ยงเบนความสนใจได้ง่าย ซึ่งสมาชิกในกลุ่มจะมีกลุ่มที่เป็นเพื่อนสนิทกัน อยู่กลุ่มเดียวกัน เมื่อเพื่อนในกลุ่มตนเองเล่าเรื่อง หรือแสดงความเห็น ก็จะมีส่วนร่วมง่ายกว่าสมาชิกที่ไม่ได้อยู่ในกลุ่ม สมาชิกที่ไม่สนิทกับเพื่อนที่อยู่ในกลุ่มทดลองวิจัยนี้ ก็จะไม่ค่อยพูดแสดงความคิดเห็น จะมีลักษณะนั่งเงียบ พูดน้อย แต่เมื่อดำเนินกลุ่มไปได้สักระยะ และผู้วิจัยสอบถามความรู้สึกบ่อยขึ้น รวมทั้งตั้งคำถามเพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกที่พูดน้อยได้พูดมากขึ้น ก็จะสังเกตเห็นได้ว่า สมาชิกคนดังกล่าวมี

**ความไว้วางใจและแสดงความรู้สึกมากขึ้น “...จะให้มานั่งเล่าเรื่องตัวเองก็ไม่ค่อยกล้าเท่าไร แต่พอได้แชร์กัน ก็รู้ว่าเราไม่ได้มีปัญหาคนเดียว กล้าพูดมากขึ้น มีเรื่องอะไรไม่สบายใจก็ไม่ต้อง**

เก็บไว้คนเดียวแล้ว มีเพื่อนคอยรับฟังทุกอย่าง...” (วัยรุ่น C) ซึ่งในระหว่างการทดลองวิจัยนี้ มีการใช้กิจกรรมที่หลากหลาย เพื่อสร้างความคุ้นเคย และเปิดเผยตนเองของสมาชิกในกลุ่ม ทำให้สมาชิกมีความสนใจที่จะทำกิจกรรมมากขึ้น ยกตัวอย่างเช่น กิจกรรมวาดรูปสัตว์ ที่บ่งบอกความเป็นตัวเรา สมาชิกให้ความร่วมมือในการวาดรูป และอธิบายว่ารูปที่ตนเองวาด บ่งบอกถึงความเป็นตนเองอย่างไร โดยบรรยากาศเป็นไปอย่างผ่อนคลาย และสมาชิกในกลุ่มคนอื่นๆ ให้ความสนใจ ตั้งใจฟัง และแสดงความคิดเห็น ทำให้สมาชิกในกลุ่มรู้จักตัวตนของกันและกันได้ง่ายขึ้น อีกตัวอย่างกิจกรรมคือ กิจกรรมเพื่อเสริมสร้างการตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง และการให้ความสนใจผู้อื่น ผู้วิจัยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ โดยใช้เทคนิคการอยู่กับความรู้สึก คือ ให้สมาชิกในกลุ่มหลับตา จากนั้นให้พิจารณาว่าในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา ตนเองมีความรู้สึกใดเกิดขึ้นบ้าง เหตุการณ์นั้นเป็นอย่างไร ทำให้สมาชิกได้ฝึกการตระหนักรู้อารมณ์ต่างๆ ของตนเองและผู้อื่นมากขึ้น “...ได้รู้อารมณ์ของเพื่อนจากเรื่องราวที่เพื่อนเล่าออกมา เห็นมาตลอดว่าเพื่อนร่าเริง จริงๆ แล้วอาจไม่เป็นอย่างนั้นก็ได้...” (วัยรุ่น D) และในขณะที่สมาชิกกำลังเล่าเรื่องราว ความรู้สึกของตนเองอยู่นั้น สมาชิกคนอื่นๆ ได้ฝึกการแสดง **ความสนใจผู้อื่น** ด้วยการสนใจ ใส่ใจ รับฟังเรื่องราว และมีโอกาสสะท้อนความรู้สึกออกไปให้สมาชิกผู้เล่าเรื่องได้รับรู้ ทำให้สมาชิกผู้เล่าเรื่องรับรู้ได้ว่า คนฟังใส่ใจและตั้งใจฟัง

**ในช่วงหลังการทดลองวิจัย** ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม สมาชิกในกลุ่มได้สรุปถึงประโยชน์ที่ตนเองได้รับ และได้ให้ กับสมาชิกคนอื่นๆ ในกลุ่ม รวมถึงการนำประโยชน์ที่ได้จากการเข้ากลุ่มไปใช้ในชีวิตประจำวัน ซึ่งพบว่า ตรงตามวัตถุประสงค์ของโปรแกรม โดยเฉพาะการที่สมาชิกได้ฝึกการตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง และฝึกการให้ความสนใจผู้อื่น รวมทั้งสมาชิกได้ฝึกการ **เห็นใจและให้กำลังใจผู้อื่น** เหตุการณ์หนึ่งที่สังเกตเห็นได้ถึงเปลี่ยนแปลง คือ สมาชิกคนหนึ่งอยากเล่าเรื่องที่อึดอัดใจ และไม่รู้จะเล่าให้ใครฟัง แต่เกรงใจเพื่อน เนื่องจากเรื่องที่ตนเองจะเล่านั้นเป็นเรื่องยาว สมาชิกในกลุ่มกระตุ้นให้สมาชิกผู้นั้นเล่าเรื่อง โดยทุกคนบอกว่า ยินดีรับฟัง “...เพื่อนมีไว้ระบายระบายออกมาเลย...” (วัยรุ่น E) ทำให้สมาชิกผู้นั้นได้เล่าเรื่องที่ตนรู้สึกอึดอัดใจออกมา และสมาชิกในกลุ่มตั้งใจฟัง พร้อมทั้งแสดงความเห็นอกเห็นใจ ด้วยการให้กำลังใจเพื่อนสมาชิก “...นานๆ ไปแล้ว มันจะผ่านไปเอง ให้อดทน ไม่ต้องสนใจ เวลาจะทำให้เราโตขึ้น...” (วัยรุ่น F) และ “...พ่อแม่เค้าก็เห็นเราเป็นเด็กอยู่เสมอ โชคดีที่เด็กข้างถนน อย่างน้อยเค้าก็ยังเลี้ยงเธอ...” (วัยรุ่น G)

## 2. ผลการศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการเสริมสร้างความฉลาดทางสังคมในวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า ก่อน และหลังการใช้โปรแกรม

ผลการศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการเสริมสร้างความฉลาดทางสังคมในวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า ก่อน และหลังการใช้โปรแกรม กลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 16 คน แบ่งเป็น

กลุ่มทดลอง จำนวน 8 คน แบ่งเป็นเพศชายจำนวน 1 คน และเพศหญิงจำนวน 7 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 8 คน ซึ่งเป็นเพศหญิงทั้งหมด

## 2.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐาน

### 2.1.1 ผลของการเปรียบเทียบคะแนนความฉลาดทางสังคมของวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้ากลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม

ผลการศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการเสริมสร้างความฉลาดทางสังคมในวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า ของกลุ่มทดลอง ก่อน และหลังการใช้โปรแกรม โดยใช้การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติทีคู่ (dependent t-test) แสดงในตาราง 2

ตาราง 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแสดงค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่า t ของคะแนนความฉลาดทางสังคมของวัยรุ่นกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม

| องค์ประกอบ                   | ระยะการทดลอง | ค่าเฉลี่ย (M) | ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) | t       | p value |
|------------------------------|--------------|---------------|------------------------------|---------|---------|
| ด้านการตระหนักรู้ทางสังคม    | ก่อนทดลอง    | 1.26          | 0.13                         | 2.968*  | .021    |
|                              | หลังทดลอง    | 1.33          | 0.09                         |         |         |
| ด้านการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม | ก่อนทดลอง    | 1.62          | 0.23                         | 4.046** | .005    |
|                              | หลังทดลอง    | 1.71          | 0.23                         |         |         |
| ความฉลาดทางสังคมโดยรวม       | ก่อนทดลอง    | 2.88          | 0.35                         | 4.276** | .004    |
|                              | หลังทดลอง    | 3.04          | 0.31                         |         |         |

\*\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 2 พบว่า หลังจากเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม กลุ่มทดลองมีคะแนนด้านการตระหนักรู้ทางสังคม ( $M = 1.33$ ,  $SD = 0.09$ ) สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม ( $M = 1.26$ ,  $SD = 0.13$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 ( $t = 2.968, p < .05$ ) และคะแนนด้านการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ( $M = 1.71$ ,  $SD = 0.23$ ) สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม ( $M = 1.62$ ,  $SD = 0.23$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01 ( $t = 4.046, p < .01$ ) จึงทำให้คะแนนความฉลาดทางสังคมโดยรวมของกลุ่มทดลอง

( $M = 3.04$ ,  $SD = 0.31$ ) เพิ่มขึ้นจากก่อนเข้าร่วมโปรแกรม ( $M = 2.88$ ,  $SD = 0.35$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01 ( $t = 4.276, p < .01$ )

### 2.1.2 ผลของการเปรียบเทียบคะแนนความฉลาดทางสังคมของวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้ากลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรม กับกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม

ผลการศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการเสริมสร้างความฉลาดทางสังคมในวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า ของกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรม กับกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมโดยใช้การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติทีอิสระ (independent t-test) แสดงในตาราง 3

ตาราง 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแสดงค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่า t ของคะแนนความฉลาดทางสังคมของวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรม กับกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม

| องค์ประกอบ                   | กลุ่ม  | ค่าเฉลี่ย (M) | ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) | t    | p value |
|------------------------------|--------|---------------|------------------------------|------|---------|
| ด้านการตระหนักรู้ทางสังคม    | ทดลอง  | 1.33          | 0.09                         | .884 | .392    |
|                              | ควบคุม | 1.28          | 0.13                         |      |         |
| ด้านการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม | ทดลอง  | 1.71          | 0.23                         | .066 | .948    |
|                              | ควบคุม | 1.72          | 0.14                         |      |         |
| ความฉลาดทางสังคมโดยรวม       | ทดลอง  | 3.04          | 0.31                         | .320 | .754    |
|                              | ควบคุม | 3.00          | 0.25                         |      |         |

จากตาราง 3 พบว่า หลังจากเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม กลุ่มทดลองมีคะแนนด้านการตระหนักรู้ทางสังคม ( $M = 1.33$ ,  $SD = 0.09$ ) ไม่แตกต่างกับกลุ่มควบคุม ( $M = 1.28$ ,  $SD = 0.13$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $t = .884$ ,  $p > .05$ ) และกลุ่มทดลองมีคะแนนด้านการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ( $M = 1.71$ ,  $SD = 0.23$ ) ไม่แตกต่างกับกลุ่มควบคุม ( $M = 1.72$ ,  $SD = 0.14$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $t = .066$ ,  $p > .05$ ) จึงทำให้กลุ่มทดลองมีคะแนนความฉลาดทางสังคม ( $M = 3.04$ ,  $SD = 0.31$ ) ไม่แตกต่างกับกลุ่มควบคุม ( $M = 3.00$ ,  $SD = 0.25$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $t = .320$ ,  $p > .05$ )

### 2.1.3 ผลของการเปรียบเทียบคะแนนความเครียดต่อภาวะซึมเศร้าของวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้ากลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม

ผลการศึกษาการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการเสริมสร้างความฉลาดทางสังคมในวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า ของกลุ่มทดลอง ก่อน และหลังการใช้โปรแกรม โดยใช้การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติทีคู่ (dependent t-test) แสดงในตาราง 4

ตาราง 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแสดงค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่า t ของคะแนนความเครียดต่อภาวะซึมเศร้าของวัยรุ่นกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม

| คะแนนความ<br>เสี่ยงต่อภาวะ<br>ซึมเศร้า | ค่าเฉลี่ย (M) | ค่าส่วนเบี่ยงเบน<br>มาตรฐาน (SD) | t      | p value |
|----------------------------------------|---------------|----------------------------------|--------|---------|
| ก่อนทดลอง                              | 21.13         | 3.64                             | 2.742* | .029    |
| หลังทดลอง                              | 17.5          | 5.76                             |        |         |

\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 4 พบว่า หลังจากเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม กลุ่มทดลองมีคะแนนภาวะซึมเศร้า (M= 17.5, SD = 5.76) ลดลงจากก่อนทดลอง (M= 21.13 , SD = 3.64) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $t=2.742, p<.05$ )

## 2.2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติมสิ่งที่ได้จากการทำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการเสริมสร้างความฉลาดทางสังคมในวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า

จากการทำกิจกรรมทั้งหมด 12 กิจกรรม เป็นระยะเวลา 5 วันติดต่อกัน รวมจำนวนชั่วโมงทั้งหมด 23 ชั่วโมง ผู้วิจัยใช้วิธีวิจัยเชิงคุณภาพ ที่ได้จากการสังเกต การสังเกต และการสัมภาษณ์อย่างไม่เป็นทางการ เพื่อเก็บข้อมูลในระหว่างการทำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม ซึ่งแสดงให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงของสมาชิกกลุ่มในแต่ละครั้ง โดยมีรายละเอียด ดังนี้

### 2.2.1 การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 1

ในการปฐมนิเทศและสร้างความคุ้นเคย ผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคการตั้งคำถาม การเปิดเผยตนเอง การใช้อารมณ์ขัน และการใช้บทบาทสมมติ ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพและความไว้วางใจระหว่างผู้วิจัยและสมาชิกของกลุ่มในการพบเจอกันครั้งแรก และเพื่อให้สมาชิกทุกคนได้ทราบรายละเอียด

เกี่ยวกับตารางวัน เวลา จำนวนครั้ง ระยะเวลา รูปแบบและวิธีการต่างๆในการให้คำปรึกษากลุ่ม เป็นเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที ซึ่งพบว่า ในช่วงแรกสมาชิกยังไม่เปิดเผยตนเองเท่าที่ควร เนื่องจากยังไม่สนิทสนมกันทั้งหมด จะมีบรรยากาศของการจับคู่ จับกลุ่มคุยกัน ยังไม่ตั้งใจฟังที่เพื่อนพูด และบางคนพูดน้อย ไม่ค่อยแสดงความคิดเห็น ผู้วิจัยจึงได้พูดคุยและสอบถามครูผู้สอน “...นักเรียนบางคน อยู่คนเดียวห้องกับเพื่อนสมัย ม.ต้น พอมาอยู่ ม.ปลาย เปลี่ยนมาอยู่กับกลุ่มเพื่อนใหม่ อาจจะทำให้พูดน้อย ไม่ค่อยกล้าพูด ยังมีเรื่องที่ไม่สามารถเล่าได้หมด ยังรู้สึกไม่ไว้วางใจ อยู่ในช่วงปรับตัว...” (ครูผู้สอน)

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงให้สมาชิกได้ทำกิจกรรมทำความรู้จักกัน คือ เกมหัวใจแปดช่อง โดยให้สมาชิกวาดตาราง 8 ช่อง ลงในสมุด ใส่ชื่อเพื่อนสมาชิก 1 ช่องต่อ 1 ชื่อ รวมทั้งหมด 8 ช่อง จากนั้นผู้วิจัยตั้งคำถามเพื่อให้สมาชิกไปถามเพื่อนสมาชิกคนอื่น โดยจะมีทั้งหมด 8 คำถาม ซึ่ง 1 คำถาม ใช้ถามเพื่อน 1 คน จากนั้น ผู้วิจัยให้สมาชิกจับคู่เพื่อนสมาชิกที่เคยคุยด้วยน้อยที่สุด หรือไม่เคยคุยด้วยเลย แล้วให้ถามคำถาม 3 ข้อเพื่อให้ได้ทำความรู้จักกันมากขึ้น หลังจากนั้นให้สมาชิกแต่ละคนบอกข้อมูลของคู่สนทนาให้เพื่อนในกลุ่มได้รับรู้ ทำให้สมาชิกเล่นเกมด้วยความสนุกสนาน ส่งผลให้สมาชิกได้รู้จักเพื่อนในกลุ่มทั้งหมด ได้บอกข้อมูลส่วนตัวกับเพื่อน ได้รู้สิ่งต่างๆของเพื่อนที่ไม่เคยรู้มาก่อน ทำให้รู้จักกัน และสนิทกันมากขึ้น เป็นการสร้างมิตรภาพที่ดี “...ได้พูดคุยกับเพื่อนมากขึ้น แต่ก็ยังติดเขินอายเล็กน้อย...” (วัยรุ่น A)

เมื่อเกิดความสนิทสนมกันมากขึ้น ผู้วิจัยให้สมาชิกวาดรูปสัตว์ที่สื่อถึงความเป็นตัวเอง พร้อมทั้งอธิบายว่ารูปสัตว์นั้นสื่อถึงความเป็นตัวเองอย่างไร ซึ่งพบว่า สมาชิกรู้สึกสนุกสนานในการวาดรูป และให้ความสนใจรูปสัตว์ที่เพื่อนสมาชิกวาด และสมาชิกมีบุคลิกลักษณะที่หลากหลาย โดยเฉพาะในเรื่องการมีมนุษยสัมพันธ์ การเข้าสังคมกับผู้อื่น “...หนูวาดเปิด เพราะเปิดขอบอยู่เป็นฝูง...” (วัยรุ่น B)

“...หนูวาดสุนัข เพราะชื่อสัตว์ สดใสร่าเริง มีมนุษยสัมพันธ์ดี...” (วัยรุ่น C) “...หนูวาดสุนัขจึงจอก เพราะขอบอยู่เป็นฝูง แต่ถ้าให้อยู่คนเดียวก็อยู่ได้...” (วัยรุ่น D) ในขณะที่สมาชิกบางคนเล่าประสบการณ์ชีวิตของตนเองร่วมด้วย “...หนูวาดเต่า เพราะเข้าถึงคนอื่นยาก ไม่ค่อยมีมนุษยสัมพันธ์ เคยหักเพื่อนแต่เพื่อนทำเป็นไม่สนใจ เลย ไม่กล้าหักใครก่อน ต้องรอให้คนอื่นมาหักเหมือนเต่าหดหัวอยู่ในกระดอง ถ้าสนิทก็จะมีเพื่อน...” (วัยรุ่น E) เมื่อสมาชิกวาดรูปและได้อธิบายรูปของตนเอง จนครบหมดทุกคน สมาชิกได้เขียนถึงสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรมในครั้งนี้คือ สมาชิกได้รู้นิสัยตัวเอง รู้จักเพื่อนใหม่ ได้รู้จักตัวตนภายในมากกว่าที่เคยเห็นภายนอก ได้ทราบถึงบุคลิกของเพื่อนผ่านสัตว์ชนิดต่างๆ ได้เปิดใจ ทำความรู้จักกันมากขึ้น ได้รู้มุมมองของเพื่อนแต่ละคนที่แตกต่างกันออกไป ได้แบ่งปันประสบการณ์ต่างๆของตนเอง และมีเพื่อนเพิ่มขึ้น

**2.2.2 การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 2** ผู้วิจัยได้ให้สมาชิกทำกิจกรรมการตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง โดยใช้เทคนิคการอยู่กับความรู้สึก ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ เพื่อให้สามารถพิจารณาทบทวนความคิด ความรู้สึก และอารมณ์ที่มีต่อตนเองได้ เป็นเวลา 2 ชั่วโมง ซึ่งผู้วิจัยได้ให้สมาชิกในกลุ่มพ่วงอยู่กับความรู้สึกตนเอง และทบทวนตัวเองว่า ในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา ตนเองมีความรู้สึกใดเกิดขึ้นบ้าง เหตุการณ์นั้นเป็นอย่างไร ส่งผลให้สมาชิกแต่ละคนมีความพยายามทบทวนตัวเอง และพยายามเล่าเหตุการณ์ออกมาให้เพื่อนสมาชิกฟังอย่างตั้งใจ บางคนในช่วงแรกไม่สามารถเล่าออกมาได้ แต่เมื่อให้เวลาก็สามารถทบทวนตัวเอง และเล่าออกมาให้เพื่อนสมาชิกฟังได้ ซึ่งอารมณ์ที่เกิดขึ้นในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมาของสมาชิกแต่ละคนมีความแตกต่างกัน มีทั้งอารมณ์เศร้า มีความสุข และสนุกสนาน มีบางครั้งที่มีเพื่อนสมาชิกผู้เล่าเรื่องเล่าเรื่องเศร้า สมาชิกจะมีการปลอบประโลมเพื่อนด้วยคำพูด และการแตะแขน มีการแสดงความรู้สึกและเล่าประสบการณ์ที่ตนเองประสบมาคล้ายกับเรื่องราวที่เพื่อนสมาชิกเล่า ซึ่งเป็นการแสดงถึงการมีความรู้สึกร่วมกับสิ่งที่เพื่อนได้เล่าออกมา และเป็นการสะท้อนความรู้สึกซึ่งกันและกัน ทำให้พิจารณาความคิด ความรู้สึกของตนเองได้ดียิ่งขึ้น เนื่องจากกิจกรรมนี้เกิดขึ้นในช่วงแรกๆ เมื่อฟังเรื่องราวที่เพื่อนสมาชิกเล่า สมาชิกคนอื่นจะยังไม่กล้าแสดงความรู้สึก หรือสอบถามเพื่อนในช่วงแรก แต่เมื่อผู้วิจัยเปิดโอกาส และพูดเชิญชวนให้สมาชิกบอกความรู้สึกของตนเองกับเพื่อน ให้กำลังใจเพื่อน สมาชิกก็กล้าที่จะพูดมากขึ้น

**2.2.3 การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 3** ผู้วิจัยได้ให้สมาชิกทำกิจกรรมการให้ความสนใจผู้อื่นโดยใช้เทคนิคการอยู่กับความรู้สึก ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ เพื่อให้สมาชิกสามารถแสดงความรู้สึกและตั้งใจฟังผู้อื่นอย่างเต็มที่ ได้ เป็นเวลา 2 ชั่วโมง โดยผู้วิจัยได้ให้สมาชิกอยู่กับความรู้สึก นึกถึงเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความรู้สึกไม่สบายใจที่สุดในชีวิต โดยมีรายละเอียด คือ เหตุการณ์นั้นเป็นอย่างไร สมาชิกรู้สึกอย่างไร และต้องการอะไร แล้วเล่าให้เพื่อนสมาชิกฟัง ผู้วิจัยให้สมาชิกในกลุ่มที่เหลือจากคนเล่า รับฟังอย่างสนใจ ใส่ใจ เพื่อรับรู้ความรู้สึกของเพื่อนสมาชิกที่เล่า แล้วเป็นผู้สะท้อนความรู้สึกออกไปให้ผู้เล่าเรื่องได้รับรู้ จากนั้นให้สมาชิกผู้เล่าเรื่องให้ข้อมูลย้อนกลับมาเกี่ยวกับความรู้สึกในประโยคที่เพื่อนสะท้อนความรู้สึกกลับมาว่ารู้สึกเช่นนั้นหรือไม่ ส่งผลให้สมาชิกมีความใส่ใจ ตั้งใจฟัง เมื่อเพื่อนสมาชิกเล่าเรื่องที่มีความคล้ายกับประสบการณ์ชีวิต ของตนเอง ทำให้มีการบอกเล่าเรื่องราวของตนเองออกมาบ้าง จากนั้น สมาชิกได้บอกเล่าความรู้สึกจากการทำกิจกรรม ว่าได้ฝึกทักษะการฟังที่ดี ได้รู้เรื่องราวของเพื่อน เวลาที่เราพูดรู้สึกดี ที่มีคนฟัง ถ้าพูดแล้วไม่มีคนฟังก็จะรู้สึกว่าเรื่องที่เล่าออกไป ไม่มีความสำคัญได้แลกเปลี่ยนกันให้ความสนใจซึ่งกันและกัน เมื่อฟังผู้อื่นก็ทำให้เกิดความเข้าใจได้ง่าย มีสมาธิมากขึ้น เมื่อตั้งใจฟังในสิ่งที่เพื่อนพูด สามารถนำสิ่งที่เพื่อนพูดมาใช้ประโยชน์ได้ นอกจากนี้ จากการให้สมาชิกเขียนบันทึก ถึงสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ พบว่า กลุ่มสมาชิกได้ฝึกทักษะการเล่าเรื่อง กล่าวพูด กล่าว

เล่าประสบการณ์ต่างๆของตนเอง เรียนรู้ได้ว่าแต่ละคนมีการใช้ชีวิตไม่เหมือนกัน มีการตัดสินใจแก้ปัญหาไม่เหมือนกัน “... ได้รู้ว่าปัญหาของแต่ละคนมีความแตกต่างกันออกไป...” และ “...ได้รับฟังปัญหาจากเพื่อน และได้เล่าปัญหาของตัวเองให้เพื่อนฟัง...” (วัยรุ่น A)

**2.2.4 การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 4** ผู้วิจัยได้ให้สมาชิกทำกิจกรรมการให้ความสนใจผู้อื่น โดยใช้เทคนิคการจินตนาการ ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ เพื่อให้สามารถแสดงความสนใจและตั้งใจฟังผู้อื่นอย่างเต็มที่ เป็นเวลา 2 ชั่วโมง โดยกิจกรรม การให้ความสนใจผู้อื่นนั้น ผู้วิจัยให้สมาชิกจินตนาการ ถึงความสำเร็จในชีวิตของตนเอง โดยชวนให้นึกถึงวันแห่งความสำเร็จที่เกิดขึ้นวันนั้น ว่าตนเองทำอะไร รู้สึกอย่างไร มีใครอยู่ในเหตุการณ์นั้นบ้าง มีใครพูดอะไร กับสมาชิกบ้าง บทสนทนาเป็นอย่างไร สมาชิกแสดงสีหน้าอย่างไร แล้วเล่าให้เพื่อนสมาชิกฟัง ผู้วิจัยชวนให้สมาชิกกลุ่มเป็นส่วนหนึ่งของเรื่องราวที่สมาชิกกลุ่มบอกเล่าออกมา จากการสอบถามพูดคุย ถึงสิ่งที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ พบว่า นอกจากสมาชิกยังได้รู้จักตนเองแล้ว สมาชิกยังเกิดความเข้าใจคนอื่นได้ดีขึ้น ได้แกัดคิดต่างๆมากขึ้น รู้จักเพื่อน ได้รู้ความคิดเพื่อน และแนวคิดด้านอื่นๆ ได้ฝึกการสร้างมนุษยสัมพันธ์กับผู้อื่น และสามารถให้กำลังใจเพื่อนได้ “...ได้พูด กล้าเล่าประสบการณ์ต่างๆของตนเอง...” (วัยรุ่น A) “...ได้รับฟังแผนในอนาคตจากเพื่อน และได้เล่าแผนในอนาคตของตัวเองให้เพื่อนฟัง นำเรื่องราวที่เพื่อนเล่า ไปปรับใช้กับตนเองว่าสิ่งไหนควรทำ และไม่ควรทำ...” (วัยรุ่น B) และ “...นอกจากจะได้รู้เป้าหมายในชีวิตของแต่ละคนแล้ว ยังได้ฝึกการฟังที่ดีด้วย...” (วัยรุ่น C)

**2.2.5 การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 5** ผู้วิจัยได้ให้สมาชิกทำกิจกรรมการรับรู้อารมณ์ของผู้อื่น และการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น โดยใช้เทคนิคคิด รู้สึก ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ เพื่อให้สมาชิกรับรู้อารมณ์ ความรู้สึก ของตนเองและผู้อื่น รวมทั้งให้มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น สามารถเข้าใจในความคิด อารมณ์ ความปรารถนา ของตนเองและผู้อื่นได้ เป็นเวลา 2 ชั่วโมง ซึ่งในการทำกิจกรรมนั้น ในเบื้องต้น ผู้วิจัยให้สมาชิกสำรวจอารมณ์ตนเอง จากการวาดรูปวงกลมแบ่งสัดส่วนอารมณ์ของตนเอง 8 อารมณ์ ได้แก่ กลัว โกรธ รื่นเริง รังเกียจ ยอมรับ เศร้า ประหลาดใจ คาดหวัง ที่เกิดขึ้นเป็นพื้นที่ที่มากขึ้นตามความรู้สึกที่เกิดขึ้น และแบ่งปันเล่าให้สมาชิกในกลุ่มฟัง ซึ่งจากการทำกิจกรรมนี้พบว่า นอกจากสมาชิกได้รู้อารมณ์ของตนเองแล้ว ยังได้รับรู้อารมณ์ของเพื่อน สมาชิกแต่ละคน ได้รับความรู้สึกที่ดีที่มีคนรับฟัง และได้รับกำลังใจจากเพื่อนสมาชิก “...ได้รู้อารมณ์ต่างๆของแต่ละคน และเหมือนได้ระบายกับคนอื่น ๆ ด้วย...” (วัยรุ่น A) “...ได้แยกแยะอารมณ์ตนเองเพื่อการควบคุมอารมณ์ที่ดี ได้รู้อารมณ์ของตนเอง และเพื่อน ได้พูดคุยกันมากขึ้น...” (วัยรุ่น B) “...ได้เล่าความรู้สึก อารมณ์ของตนเอง ณ ขณะนี้ ออกมาให้เพื่อนได้ฟัง และได้รับรู้ความรู้สึก อารมณ์ของเพื่อน...” (วัยรุ่น C) นอกจากนี้สมาชิกบางคนยังได้พูดว่า “...ได้รับความรู้สึกที่ดี และรู้สึกมีความสุข ที่ได้มีคนคุย และดีใจที่เพื่อนรับฟังเรื่องของเรา...” (วัยรุ่น D)

หลังจากนั้น ผู้วิจัยใช้เทคนิคคิด-รู้สึก เพื่อให้สมาชิกได้พิจารณาว่า ขณะนี้ตนเองกำลังคิดอะไร และกำลังรู้สึกอย่างไร จากนั้นเมื่อสมาชิกลืมหืมตาขึ้นมา ให้สมาชิกเขียนประโยคลงบนกระดาษว่า “ ขณะนี้ฉันกำลังคิด... และ ขณะนี้ฉันกำลังรู้สึก...” และบอกเล่าความรู้สึกให้เพื่อนสมาชิกฟัง จากนั้นเปิดโอกาสให้สมาชิกคนอื่นๆในกลุ่มได้แสดงความรู้สึกจากเรื่องที่สมาชิกเล่า ซึ่งจากการทำกิจกรรมในครั้งนี้ พบว่า สมาชิกตั้งใจฟัง ประสานสายตา ไม่ขัดจังหวะ แสดงความใส่ใจโดยใช้ภาษาท่าทางตามความเหมาะสม และได้รับรู้ว่า เพื่อนสมาชิกมีความรู้สึกและประสบการณ์ที่แตกต่างกันออกไป

**2.2.6 การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 6** ผู้วิจัยได้ให้สมาชิกทำกิจกรรมการรับรู้ทางสังคม และความสามารถในการเข้าร่วมกับบุคคล โดยใช้เทคนิค WDEP ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง เพื่อให้สมาชิกรับรู้สังคมที่อยู่รอบตัว จนนำไปสู่การปรับตัวตามสังคมได้ถูกต้องเหมาะสม และเพื่อให้สมาชิกสามารถรู้และเข้าใจการทำทางที่อีกฝ่ายแสดงออกมา และตอบสนองได้อย่างเหมาะสม เป็นเวลา 2 ชั่วโมง โดยผู้วิจัยให้สมาชิก ในกลุ่มระลึกถึงเหตุการณ์ที่ทำให้อยากปลีกตัวออกมา ไม่อยากเข้าไปใกล้ และสำรวจตนเองว่ามีอะไรเกิดขึ้นในใจ ทำให้ตัวเรารู้สึกอย่างไร ซึ่งเป็นการรับรู้ทางสังคมที่เกิดขึ้น ผู้วิจัยพบว่า สมาชิกมีการปรับตัวต่อเหตุการณ์ที่ต้องเผชิญ สามารถรู้และเข้าใจการทำทางที่อีกฝ่ายแสดงออกมา และตอบสนองได้อย่างเหมาะสมมากขึ้น จากการบอกเล่าเรื่องราวของตนเอง “... ดิฉันคอมฯ มาก แอบ ตื่นเข้ามาเล่นคอมฯ แม่เตือนบ่อยมาก ว่ามันจะกระทบการเรียน จนทะเลาะกัน แม่ก็ไปร้องให้กับพ่อ ได้ยินเสียงว่าแม่ร้องให้ ว่าไม่ฟังเค้าเลย พ่อได้ยินก็ไม่อยากให้แม่ร้องให้ ไม่ลงมาเล่นตอนเช้าอีกเลย เล่นให้เสร็จตอนกลางคืน ไม่แอบมาเล่นตอนเช้าอีกแล้ว กลัวทะเลาะกับพ่อแม่ กลัวเห็นพ่อแม่ร้องให้ เป็นแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลงตัวเอง...” (วัยรุ่น A) และสมาชิกบางคนได้เล่าเหตุการณ์ในอดีตที่ผ่านมา “...โดนบังคับให้เป็นลีดเดอร์ ไม่เข้าใจว่าทำไมต้องวิ่ง ทำไมต้องยืนกลางอากาศ เมื่อยมาก ตอนนั้นไม่รู้จะทนได้รึป่าว แต่เพื่อนคนอื่นๆก็ได้ให้กำลังใจ มีคนที่เข้ามาก่อนแต่เค้าเดินช้ากว่าอีก จะออกก็ไม่ได้ กลัว รุนพี่ว่า แต่พี่เค้าไม่ว่า ใจดี คุยได้ทุกเรื่อง ที่อยู่ได้เพราะมีเพื่อน มีการปรับตัว...” (วัยรุ่น B) และ “...งานก็พาสี มองว่าหัวหน้าแบ่งงานออกมาได้ไม่มีประสิทธิภาพ เรื่องเลือกชุด ก็บอกว่าเราไม่สามารถรับผิดชอบได้ เค้าก็เอามาทำเอง เค้าควรจะสื่อสารคำพูดให้ดีกว่านี้ รู้สึกไม่พอใจมากที่สุดตอนทำสเตท เอาหน้าอยู่คนเดียว หากทำให้เกิดเหตุต้องมาทำงานร่วมกันอีก ก็สามารถร่วมงานกันได้ งานก็งาน เรื่องส่วนตัวก็เรื่องส่วนตัว คุยงานกันได้ ประสานงานได้...” (วัยรุ่น C) และเมื่อผู้วิจัยชวนให้ สมาชิกคนอื่นๆ คิดถึงเหตุการณ์ที่สมาชิกผู้เล่าเรื่องเล่าให้ฟัง สมาชิกจะมีส่วนร่วมในการแสดงความรู้สึก ความคิดเห็น ตัวอย่างเช่น สมาชิกคนหนึ่งซึ่งปกติเป็นคนหน้านิ่งๆ ก็แสดงความอยากรู้เรื่องราว โดยโน้มตัวเข้ามาหา สายตาหาคำตอบ มีรอยยิ้มให้เพื่อนต่างห้อง เช่นเดียวกับ สมาชิกอีกคนหนึ่งทีพูดน้อย ก็มีท่าทีสนใจ โน้มตัวเข้ามาหา ถามคำถามเพื่อน

### 2.2.7 การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 7 ผู้วิจัยได้ให้สมาชิกทำกิจกรรมความสามารถ

ในการแสดงตนเอง โดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์โครงสร้างบุคลิกภาพ ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบวิเคราะห์สัมพันธ์ภาพ เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มรู้จักแสดงอารมณ์ในแต่ละแบบได้เหมาะสมกับเวลาสถานที่ และสถานการณ์ที่เผชิญอยู่ เป็นเวลา 2 ชั่วโมง โดยให้สมาชิกกลุ่มเล่าถึงประสบการณ์ที่ผ่านมาที่มีปัญหาเกิดจากการติดต่อสื่อสารที่ไม่เหมาะสม เช่น กับพ่อแม่ เพื่อน หรือบุคคลอื่นๆในสังคม และทำความเข้าใจสาเหตุของปัญหา โดยให้สมาชิกวิเคราะห์ภาวะตัวตนตามโครงสร้างบุคลิกภาพ ที่ส่งผลต่อการคิด การรู้สึก และการแสดงพฤติกรรม ซึ่งจำแนกเป็น 3 ส่วน ได้แก่ ภาวะตัวตนแบบพ่อแม่ ภาวะตัวตนแบบผู้ใหญ่ ภาวะตัวตนแบบเด็ก และให้สมาชิกในกลุ่มหาวิธีการแสดงออกที่เหมาะสมกว่า โดยใช้การชักซ้อมพฤติกรรมที่เหมาะสม ที่สมาชิกกลุ่มตระหนักได้ผ่านการทำ Role Playing ให้ลองคิดประโยคในรูปแบบใหม่ที่เหมาะสม ซึ่งพบว่า สมาชิกมีการใช้ภาวะตัวตนทั้ง 3 รูปแบบ และจะเลือกใช้ภาวะที่เหมาะสม โดยคำนึงถึงว่า อยู่กับใคร ใช้กับใคร “... ใช้สภาวะแบบเด็ก ในกรณีที่ชุกช่น ร่าเริง อยากแสดงอารมณ์แบบเต็มที่ ใช้สภาวะแบบผู้ใหญ่ ในบางครั้ง แต่น้อยมาก จะใช้ตอนทำงานร่วมกัน ใช้สภาวะพ่อแม่ บางครั้งเวลาวิจารณ์คนอื่นก็เป็นปัญหาเหมือนกัน...” (วัยรุ่น A) และ “...ใช้สภาวะแบบผู้ใหญ่ กับทุกคน ส่วนใหญ่ใช้ในการทำงาน การเรียน และการใช้ชีวิตบ้าง รู้สึกสบายใจเพราะจัดการกับปัญหาได้ง่าย และใช้สภาวะแบบเด็กกับเพื่อนสนิท แฟน เมื่ออยู่ด้วย เหมือนได้ปลดปล่อยความเครียด สบายใจ...” (วัยรุ่น B) “...ใช้สภาวะแบบเด็กเป็นส่วนใหญ่ ไม่รับผิดชอบตัวเอง อยากพูดอะไรก็พูด อยากทำอะไรก็ทำ ต่อไปนี้ต้องใช้สภาวะอื่นด้วย...” (วัยรุ่น C) ซึ่งทำให้พบว่า สมาชิกได้เรียนรู้การแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมตามสภาวะตัวตนรูปแบบต่างๆและพบปัญหาหากมีการใช้สภาวะใดสภาวะหนึ่งเพียงสภาวะเดียว

### 2.2.8 การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 8 ผู้วิจัยได้ให้สมาชิกทำกิจกรรมความสามารถ

ในการแสดงตนเอง โดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์รูปแบบการใช้เวลา ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบวิเคราะห์สัมพันธ์ภาพ เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มรู้จักแสดงตนเองเพื่อสร้างความสัมพันธ์ทางสังคมที่ใกล้ชิดสนิทสนมกับผู้อื่น เป็นเวลา 2 ชั่วโมง โดยผู้วิจัยให้สมาชิกวิเคราะห์รูปแบบการใช้เวลาของตนเอง และนำเสนอผลการวิเคราะห์ตนเองต่อสมาชิกกลุ่ม โดยให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันหาวิธีการแสดงออกที่เหมาะสม โดยให้ชักซ้อมบทบาทสัมพันธ์ภาพแบบใกล้ชิดกับสมาชิกกลุ่มแบบ Role Playing เพื่อให้ได้สัมผัสเชิงความรู้สึกกับรูปแบบสัมพันธ์ภาพแบบใกล้ชิดมากที่สุด ซึ่งพบว่า สมาชิกใช้เวลาทุกรูปแบบ และใช้รูปแบบเวลาวางกับเพื่อนๆ คนทั่วไป แต่รูปแบบที่ทำให้เกิดความพึงพอใจมากที่สุด คือ รูปแบบการใช้เวลาแบบใกล้ชิด โดยใช้กับเพื่อนสนิท และครอบครัว ซึ่งเป็นการใช้เวลาที่คุ้มค่ากับการใช้ชีวิตมากที่สุด การใช้เวลาแบบใกล้ชิดนั้น ทำให้เกิดความรู้สึกดี ไม่เครียด ไม่เหงา รู้สึกสบายใจ เป็นตัวของตัวเอง มีความจริงใจซึ่งกันและกัน ก่อให้เกิดสัมพันธ์ภาพที่ดี “...ใช้เวลาแบบใกล้ชิด กับ

เพื่อน และครอบครัว แล้วรู้สึกสบายใจเวลาได้เล่าหรือระบายให้คนที่ไว้ใจได้ฟัง เวลามีปัญหาอะไรก็คุยปรึกษาได้ มีคนช่วยหาวิธีแก้ปัญหาก็เกิดขึ้นได้...” (วัยรุ่น A) และ “...ใช้เวลาแบบใกล้ชิด กับเพื่อน เพื่อนสนิท และครอบครัว เวลาที่เราต้องการเล่าเรื่องให้ผู้อื่นรู้ เราไม่ต้องมานั่งเฟค รู้สึกยังงี้ก็แสดงออกอย่างนั้น เล่าโดยที่เราไว้ใจเค้า มันไม่อึดอัด...” (วัยรุ่น B) นอกจากนี้สมาชิกบางคนได้ให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์กับสมาชิกในกลุ่ม “...ใช้เวลาแบบใกล้ชิด กับคนในครอบครัว หรือญาติมิตร และกับเพื่อน หรือ แม้กระทั่งคนรู้จัก เวลาเราสื่อสารแบบใกล้ชิด คือให้ความจริงใจ ให้เกียรติกับคนที่เรารักด้วย และมีมารยาทในการพูด การแทนตัวเองเวลาพูด หรือถ้อยคำที่ใช้พูด ก็ต้องให้เกียรติผู้พูดด้วยเช่นกัน ถ้าเรารักกับเค้าอย่างจริงใจ เราจะได้รับความจริงใจนั้นกลับมาด้วยเช่นกัน เพราะฉะนั้น การสนทนาหรือสื่อสารแบบใกล้ชิด จึงเป็นตัวตนที่หนูใช้...” (วัยรุ่น C)

**2.2.9 การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 9** ผู้วิจัยได้ให้สมาชิกทำกิจกรรมความสามารถในการชี้นำพฤติกรรมของบุคคล โดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์การสื่อสารสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบวิเคราะห์สัมพันธ์ภาพ เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มสามารถทำให้นักคนที่อยู่รอบตัว ปฏิบัติในทิศทางที่ตนเองต้องการ และมีความสามารถเจรจาต่อรองกับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสมเป็นเวลา 2 ชั่วโมง

ในกิจกรรมความสามารถในการชี้นำพฤติกรรมของบุคคลนั้น ผู้วิจัยให้สมาชิกวิเคราะห์ว่า มีเหตุการณ์ใดในชีวิต ที่เกี่ยวข้องกับการสื่อสารในชีวิตประจำวัน แล้วส่งผลกระทบต่อตนเอง กลุ่มสนทนามีการโต้ตอบกลับอย่างไร และตัวสมาชิกเองรู้สึกอย่างไร ตามรูปแบบการติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคล 3 ประเภท โดยชวนเพื่อนสมาชิกให้ช่วยกันวิเคราะห์ว่ามีประโยชน์อะไรที่ทำให้เกิดการสื่อสารแบบนี้ออกไป ทำหน้าที่เสมือนเป็นกระจกสะท้อนของกันและกัน ทำให้สมาชิกผู้เล่าเรื่องเกิดการเรียนรู้ภายในใจในเชิงประสบการณ์ของตนเองมากขึ้น ซึ่งสมาชิกพบว่า การสื่อสารแบบขัดแย้ง และซ่อนเร้น ทำให้เกิดปัญหาในการสื่อสาร เกิดความเข้าใจคนละอย่าง ทำให้คุยกันไม่รู้เรื่อง ทะเลาะกัน หากการสื่อสารเป็นไปอย่างราบรื่น จะสามารถทำให้นักคนที่อยู่รอบตัว ปฏิบัติในทิศทางที่ตนเองต้องการ และสามารถเจรจาต่อรองกับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม ซึ่งในระหว่างทำกิจกรรม สมาชิกมีการแสดงบทบาทสมมติร่วมกัน เรื่องการสื่อสารแบบซ่อนเร้น เมื่อมีเพื่อนไม่เข้าใจรูปแบบการสื่อสารประเภทนี้ เพื่อเป็นการอธิบายให้เพื่อนเข้าใจมากขึ้น มีการเสริมประสบการณ์ที่คล้ายกัน

**2.2.10 การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 10** ผู้วิจัยได้ให้สมาชิกทำกิจกรรมความสามารถในการคำนึงถึงผู้อื่น โดยใช้เทคนิคการจินตนาการ ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มคิดถึงผู้อื่น และรู้จักช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อเผชิญปัญหา เป็นเวลา 2 ชั่วโมง โดยผู้วิจัยให้สมาชิกจินตนาการ ถึงเหตุการณ์ในชีวิตที่เคยได้ช่วยเหลือผู้อื่น โดยชวนให้นึกถึงวันที่เกิดขึ้นวันนั้น ว่าตนเองทำอะไร รู้สึกอย่างไร มีใครอยู่ในเหตุการณ์นั้นบ้าง มีใครพูดอะไรกับเราบ้าง บท

สนทนาเป็นอย่างไร เราแสดงสีหน้าอย่างไร และให้สมาชิกในกลุ่มได้เล่าเรื่องให้เพื่อนสมาชิกฟัง ผู้วิจัยชวนให้สมาชิกกลุ่มเป็นส่วนหนึ่งของเรื่องราวที่สมาชิกบอกเล่าออกมา ซึ่งพบว่า ทุกคนมีเหตุการณ์ที่เคยได้ช่วยเหลือผู้อื่น เมื่อได้ช่วยเหลือผู้อื่นรู้สึกสบายใจรู้สึกดีภูมิใจในตนเองและมีความสุข “...ช่วยติวหนังสือให้เพื่อน ตอนสอบย่อย มีเพื่อนที่ไม่เก่ง หนูก็ติวให้ เพื่อนไม่ได้ขอร้องให้ติว แม่เค้าชอบด่าเพื่อน ไม่อยากให้เพื่อนโดนด่าเลยติวให้ในคาบว่างเพื่อนไม่ได้ขอบคุณอะไร แต่เราก็ภูมิใจมีความสุข ที่ทำให้เขาดีขึ้น...” (วัยรุ่น A) “...ช่วยคนตาบอด ที่ลงจากรถตู้ที่เดียวกัน เค้าถือไม้อยู่ เลยเข้าไปถามว่า เขาจะไปไหน แล้วพาเขาไปขึ้นรถจักรยานยนต์ พอเข้าไปช่วยแล้ว เขาก็ขอบคุณ เราก็รู้สึกว่าตัวเองเป็นคนดี มันวุ่นวายมากตอนนั้นเขาตาบอดด้วย รู้สึกภูมิใจ รู้สึกดีที่ได้ช่วยเหลือผู้อื่น...” (วัยรุ่น B) “...ช่วยคนจมน้ำ ตอนนั้นซ้อมว่ายน้ำอยู่ เราเห็นกิริบว้ายไปพาขึ้นข้างบน เขาก็ไม่เป็นไรมาก เขาก็ขอบคุณ รู้สึกดีที่ได้ช่วย...” (วัยรุ่น C) และ “...ช่วยสุนัขท้องโดนรถชนอยู่หน้าบ้าน ตอน 2 หุ่ม พาไปคลินิกกับแม่ มีลูกรออยู่ 2 ตัว ที่เหลือตายหมด ช่วยหมอเอาน้ำร้อนเช็ดลูกสุนัข ตอนนั้นรู้สึกว่า รอด 2 ตัว ก็ยังดีกว่าไม่รอดเลย ดีใจที่ได้ช่วย อย่างน้อยก็ได้ช่วย...” (วัยรุ่น D)

#### 2.2.11 การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 11

ผู้วิจัยได้ให้สมาชิกทำกิจกรรม

ความสามารถในการคำนึงถึงผู้อื่น โดยใช้เทคนิคการจินตนาการ ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มคิดถึงผู้อื่น และรู้จักช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อเผชิญปัญหา เป็นเวลา 2 ชั่วโมง ซึ่งผู้วิจัยให้การบ้านสมาชิก จากครั้งที่ผ่านมา ซึ่งให้สมาชิกได้ไปทำกิจกรรมช่วยเหลือผู้อื่น ซึ่งอาจเป็นเรื่องใกล้ๆ ตัวที่สามารถทำได้ภายใน 1 วัน โดยให้สมาชิกในกลุ่มแต่ละคนได้เล่าประสบการณ์การช่วยเหลือผู้อื่น ว่าได้ช่วยเหลือใคร เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นอย่างไร บุคคลที่เราได้เข้าไปช่วยเหลือมีพฤติกรรมตอบสนองอย่างไร ตัวสมาชิกมีความรู้สึกใดเกิดขึ้นบ้าง ซึ่งพบว่า สมาชิกเลือกที่จะช่วยเหลือบุคคลรอบข้างที่ใกล้ชิด ได้แก่ เพื่อน ครอบครัว เป็นการช่วยเหลือด้วยความเต็มใจ แม้เป็นการช่วยเหลือเล็กๆ น้อยๆ ที่สามารถทำได้ภายใน 1 วัน ก็ทำให้เกิดความรู้สึกเป็นสุขใจ รู้สึกภูมิใจในตนเอง เมื่อบุคคลที่สมาชิกได้เข้าไปช่วยเหลือมีพฤติกรรมตอบสนองด้วยสีหน้าท่าทาง และคำพูด ที่สื่อถึงความขอบคุณ ก็ทำให้รู้สึกมีความสุขที่ได้คิดถึงผู้อื่น และช่วยเหลือเขา

#### 2.2.12 การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 12

ซึ่งเป็นการยุติการให้คำปรึกษา ผู้วิจัยได้ใช้เทคนิค WDEP ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง โดยให้สมาชิกทำกิจกรรมสรุปภาพรวมของโปรแกรมในการเสริมสร้างความฉลาดทางสังคมของวัยรุ่น เป็นการเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงความรู้สึกต่อการเข้าร่วมโปรแกรมครั้งนี้ และเพื่อประเมินผลการเข้าร่วมโปรแกรม เป็นเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที ซึ่งผู้วิจัยได้ชวนให้สมาชิกในกลุ่ม วิเคราะห์ตนเองตามเทคนิค WDEP ว่าต้องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเองในเรื่องใด ซึ่งเป็นการนำความรู้ที่ได้จากการเรียนรู้เรื่องความฉลาดทางสังคมมาใช้ ซึ่งพบว่า ส่วนใหญ่สมาชิกต้องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการสื่อสารกับผู้อื่น

“...เวลาพูดเป็นคนชอบพูดตรงๆ แต่ก็พยายามถนอมน้ำใจ แต่บางครั้งก็ไม่ทัน กับพ่อแม่ บางครั้งถึงหงุดหงิดอยู่ เสียงจะเหวี่ยง หน้าตาก็จะไปหมดเลย ทำตัวไม่น่ารัก ทำให้ พ่อแม่เสียใจ เกิดการทะเลาะตามมา ก็จะปรับการใช้คำพูด สีนัยท่าทาง คิดก่อนพูดให้มากกว่านี้ รู้จักระวังอารมณ์ ไม่พาล...”

(วัยรุ่น A)

“...พูดจาตรงๆ ทำร้ายจิตใจไม่ค่อยสนใจใคร เช่น “ทำไมที่ตัวเองเพื่อได้ และเค้าจะเพื่อไม่ได้...”

“...คิดได้ไง บ้าปะ กลับไปดูตนมแม่ก่อนไป ใช้...คิดเหร...” ทำให้คนอื่นเสียความรู้สึก ก็จะพูดเรื่องที่ควรพูดและเลือกคำพูด เข้าใจความรู้สึก และสนใจผู้อื่นมากกว่านี้...”

(วัยรุ่น B)

“...เวลาอยู่กับคนที่ไม่ชอบ จะไม่แคร์อะไรเลย พูดตรงเกินไป พูดจาไม่ดี ใช้กำลัง ทำให้คนอื่นเกลียด ก็จะคิดก่อนที่จะพูด พูดจาดี ถนอมน้ำใจผู้อื่น ตระหนักถึงอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่น...”

(วัยรุ่น C)

“...เป็นคนพูดเอาแต่ใจตัวเอง ใช้อารมณ์ ชอบพูดตะคอกเวลาที่ไม่พอใจ ทำให้ไม่มีใครอยากคุยด้วย เวลาพูดอะไรต้องคิดก่อน คิดก่อนพูด ถ้าพูดดี ก็จะเข้ากับคนอื่นได้ง่าย...”

(วัยรุ่น D)

“ ...เมื่อหงุดหงิด หรืออารมณ์ไม่ดี จะพูดห้วนๆ กระซาก ไม่ค่อยเคารพผู้ใหญ่ โดยเฉพาะกับครอบครัว ทำให้ผู้ใหญ่เสียความรู้สึก และมองเราไม่ดี ทำให้รู้สึกผิด ก็จะควบคุมอารมณ์ให้มากขึ้น คิดก่อนพูด พูดจาดี ไม่กระซอกโฮกฮาก เวลาหงุดหงิด จะได้สร้างปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นได้...”

(วัยรุ่น E)

“...ใช้แต่อารมณ์ ไม่มีเหตุผล ทำให้ทะเลาะกัน ผิดใจกัน ก็จะพยายามควบคุมอารมณ์ตนเอง ใช้เหตุผลให้มากขึ้นกว่าเดิม ให้ความสนใจผู้อื่นให้มากขึ้น จะพยายามคิดว่าสิ่งที่เราจะพูดไป มันจะส่งผลกระทบต่อเราและผู้อื่น มากน้อยแค่ไหน...”

(วัยรุ่น F)

“...เวลาโมโห จะพูดไม่คิด ทำให้คนฟังไม่ชอบ ต้องรู้จักมีสติ ควบคุมตัวเอง ระวังอารมณ์ได้ ไม่ชักสีหน้า ต้องคำนึงถึงความรู้สึกของเค้า เห็นอกเห็นใจผู้อื่นบ้าง...”

(วัยรุ่น G)

“...พูดจาไม่ถนอมน้ำใจคนอื่น “หนูไม่อยากกิน แม่จะซื้อทำไม” “หนูไม่ชอบสิ่งที่ย่าทำ ย่าไม่ต้องทำอีกนะ” ทำให้แม่กับย่าเสียใจ เสียความรู้สึก จะพยายามพูดให้ดีขึ้น ถนอมน้ำใจ และเอาใจใส่คนที่เราพูดด้วย...”

(วัยรุ่น H)

ซึ่งนอกจากสมาชิกจะมีการวางแผนเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองแล้ว ยังทำให้สมาชิกเกิดการรับรู้และเข้าใจความรู้สึกผู้อื่นมากขึ้น ทั้งได้แลกเปลี่ยนทัศนคติ และรับความคิดเห็นใหม่ๆ กับเพื่อนสมาชิก มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น เป็นห่วงความรู้สึกผู้อื่น และเรียนรู้ที่จะปรับตัวเพื่อให้เข้า

กับสังคมรอบข้าง จากนั้นชวนให้สมาชิกในกลุ่มใคร่ครวญว่า ตลอดเวลาที่เข้ากลุ่ม ได้ หรือเรียนรู้อะไรเกี่ยวกับความฉลาดทางสังคมบ้าง และจะนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นเมื่อสิ้นสุดการเข้าร่วมโปรแกรมอย่างไร ซึ่งพบว่า สมาชิกได้เรียนรู้เกี่ยวกับความฉลาดทางสังคมครบองค์ประกอบ คือ การตระหนักรู้ทางสังคม ได้แก่ การรับรู้อารมณ์ของผู้อื่น การให้ความสนใจผู้อื่น การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น การรับรู้ทางสังคม และการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ได้แก่ ความสามารถในการเข้าร่วมกับบุคคล ความสามารถในการแสดงตนเอง ความสามารถในการชี้นำพฤติกรรมของบุคคล ความสามารถในการคำนึงถึงผู้อื่น

“...ได้เรียนรู้ เข้าใจความคิดและอารมณ์ผู้อื่น รวมถึงสามารถคาดเดาอารมณ์หรือความต้องการของอีกฝ่ายได้...”

(วัยรุ่น A)

“...ได้ให้ความสนใจผู้อื่น จากการตั้งใจฟังระหว่างที่เพื่อนเล่าประสบการณ์ ได้เห็นอกเห็นใจผู้อื่น เข้าใจว่า ณ สถานการณ์ตอนนั้นที่เกิดขึ้น เพื่อนรู้สึกอย่างไร เกิดการรับรู้ทางสังคม ที่แต่ละคนพบเจอในการดำเนินชีวิต ในการแสดงตนเอง ได้บอกเล่าถึงสถานการณ์ที่พบเจอให้กับผู้อื่นฟัง เป็นการเปิดเผยตนเอง...”

(วัยรุ่น B)

“...ได้มองตนเอง ได้รู้วิธีการเข้าสังคม ว่าต้องวางตัวอย่างไร ถ้าเราวางตัวไม่เหมาะสมกับสถานที่ คนอื่นอาจมองเราไม่ดี ยึดติดที่เราฝังใจ และไม่ยอมกลับไปเจออีก ก็มีวิธีแก้ได้ และเราต้องช่วยเหลือคนที่เดือดร้อน เพราะสังคมยังต้องการคนดี...”

(วัยรุ่น C)

“...ในวันแรก ทำให้ได้รู้จักเพื่อนๆ ให้เราได้ปรับตัวเพื่อพยายามเข้ากับเพื่อนๆ ได้รู้ประสบการณ์ต่างๆ มากมาย จากการฟังเรื่องเล่าต่างๆจากเพื่อน รู้เรื่องราวแปลกๆต่างๆที่เราไม่เคยทำ ได้รู้ว่าขณะที่เพื่อนเล่าเรื่อง เพื่อนกำลังรู้สึกอะไร เมื่ออยู่ในเหตุการณ์นั้น เกิดการเห็นอกเห็นใจ ได้แสดงตัวตนออกไปให้เพื่อนรู้จัก ได้พูดคุย ฟัง และเข้าใจเพื่อนมากขึ้น ได้พูดปลอบ ให้กำลังใจเพื่อน เมื่อเพื่อนเศร้า...”

(วัยรุ่น D)

“...ได้เรียนรู้การอยู่ร่วมกันในสังคม การให้ความสนใจผู้อื่น การฟังเรื่องราวของผู้อื่นแล้วนำไปปรับใช้ การแบ่งปันเรื่องราว ประสบการณ์ของตนเองให้ผู้อื่นฟัง ได้รู้จักผู้อื่นมากขึ้น ได้รู้เกี่ยวกับอารมณ์ของแต่ละคน ลักษณะนิสัย บุคลิก และตัวตนของแต่ละคนว่าเป็นอย่างไร ได้รู้ว่าทุกคนก็มีเรื่องราว เหตุการณ์ในชีวิตที่แตกต่างกัน สังคมที่แตกต่างกัน ทำให้เราคิดตามไปด้วยว่า ถ้าเราอยู่ในสังคมแบบนั้น สถานการณ์แบบนั้น เราจะจัดการกับมันอย่างไร สิ่งใดที่ควรทำ สิ่งใดไม่ควรทำ และจะเกิดผลกระทบต่อเราอย่างไร ทำให้เรารู้จักคิดมากขึ้น ไม่ใช่แค่อารมณ์...”

(วัยรุ่น E)

“...ได้รู้ว่าในเหตุการณ์ที่เพื่อนเล่า มีความรู้สึกที่หลากหลายในแต่ละสถานการณ์ ได้ตั้งใจฟังสิ่งที่เพื่อนเล่าเสนอ เข้าใจอารมณ์ ความคิดของเพื่อนในขณะนั้น เมื่อเพื่อนเล่าเหตุการณ์ที่เคยพบเจอ และมี

การปรับตัวต่อเหตุการณ์นั้น เราสามารถนำข้อคิดตรงนั้นมาปรับใช้ได้ ได้เปิดเผยตนเอง แสดงอารมณ์ต่างๆออกมา ได้คำนึงถึงการช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อเขาเดือดร้อน...”

(วัยรุ่น F)

จากการทำกิจกรรมทั้งหมดที่ผ่านมา ผู้วิจัยพบว่า วัยรุ่นให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี และมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมทุกครั้ง ในช่วงแรกวัยรุ่นยังไม่สนิทสนมกัน ทำให้เกิดกลุ่มย่อยในกลุ่มใหญ่ แต่เมื่อนั่งกระจายกลุ่มกัน ลดการจับกลุ่มคุยกันมากขึ้น และมีความตั้งใจฟังเวลาเพื่อนพูด เมื่อพูดอธิบายเรื่องราวของตนเอง จะสามารถพูดได้มากขึ้น ในระหว่างที่เพื่อนพูด มีการพูดแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติม โดยไม่ต้องกระตุ้น เพิ่มความสนิทสนมมากขึ้น และในวันที่สามของการทำกิจกรรมนั้น พบว่า สมาชิกสามารถเล่าเรื่องราวของตนเองได้ละเอียดและลงลึกมากขึ้น ความสนิทสนมกันมากขึ้นทำให้เกิดความไว้วางใจที่จะพูดความลับออกมา สมาชิกบางคนที่เป็นคนพูดน้อย มีพัฒนาการในการพูดที่ดีขึ้น และมีส่วนร่วมในเรื่องราวของเพื่อน รวมทั้งกล้าแสดงความคิด ความรู้สึกร่วมกับเพื่อนมากขึ้น รวมทั้งมีการแสดงบทบาทสมมติร่วมด้วย ซึ่งในวันสุดท้ายของการทำกิจกรรมพบว่า สมาชิกภายในกลุ่ม มีความสนิทสนมกัน และพูดคุยกันในบรรยากาศที่สนุกสนานเป็นกันเอง

## บทที่ 5

### สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาค้นคว้าของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการเสริมสร้างความฉลาดทางสังคมในวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า ซึ่งมีวัตถุประสงค์ของการศึกษา เพื่อพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการเสริมสร้างความฉลาดทางสังคมในวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า และเพื่อศึกษาค้นคว้าของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการเสริมสร้างความฉลาดทางสังคมในวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า ก่อน และหลังการใช้โปรแกรม

#### สมมติฐานในการวิจัย

ผู้วิจัยกำหนดสมมติฐานในการวิจัย ดังนี้ 1) โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มสามารถเสริมสร้างความฉลาดทางสังคมในวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้าได้ 2) วัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้ามุ่งทดลอง ที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางสังคม มีความฉลาดทางสังคมหลังการทดลอง สูงกว่าก่อนการทดลอง 3) วัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้ามุ่งทดลอง ที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางสังคม และกลุ่มควบคุม ที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางสังคม มีความฉลาดทางสังคมหลังการทดลอง แตกต่างกัน และ 4) วัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้ามุ่งทดลอง ที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางสังคม มีภาวะซึมเศร้าหลังการทดลอง ต่ำกว่าก่อนการทดลอง

#### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยตามแบบแผนการทดลองแบบกึ่งทดลอง (Quasi – Experimental Research Design) ร่วมกับการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยผู้วิจัยมีการวัดผล 2 ครั้ง ได้แก่ การวัดผลก่อนทดลอง (Pretest) และการวัดผลหลังทดลอง (Posttest) ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1. ระยะของการพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการเสริมสร้างความฉลาดทางสังคมในวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า

##### 1.1 ขั้นการศึกษาภาวะซึมเศร้าและความฉลาดทางสังคม

ผู้วิจัยนำหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ไปยังผู้อำนวยการโรงเรียนสายน้ำผึ้งในพระอุปถัมภ์ฯ เพื่อขออนุญาต และขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัย จากนั้นนำแบบวัดภาวะซึมเศร้า CES-D ฉบับภาษาไทย ซึ่งได้ทำเรื่องขอ

อนุญาตไว้แล้ว และแบบวัดความฉลาดทางสังคม ไปทดลองใช้ (Try Out) กับวัยรุ่นที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างที่จะศึกษา ที่โรงเรียนสาธิตน้ำผึ้งในพระอุปถัมภ์ฯ จำนวน 30 คน หลังจากนั้นนำผลของการวิเคราะห์ภาวะซึมเศร้าของวัยรุ่น มาใช้เป็นข้อมูลเพื่อคัดกลุ่มตัวอย่างในการเข้าร่วมทดลองใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม และนำผลวิเคราะห์ความฉลาดทางสังคมมาใช้เพื่อเป็นข้อมูลก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม

## 1.2 ขั้นตอนการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อเสริมสร้างความฉลาดทางสังคม

ผู้วิจัยดำเนินการพิจารณาคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 16 คน ซึ่งมีความสมัครใจ และมีความพร้อมในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มตลอดระยะเวลาดำเนินการ ซึ่งได้มาจากวัยรุ่นที่มีคะแนนประเมินภาวะซึมเศร้า CES-D สูงกว่า 22 คะแนน จำนวน 8 คน และวัยรุ่นที่มีคะแนนประเมินภาวะซึมเศร้า CES-D ต่ำกว่า 22 คะแนน จำนวน 8 คน จากนั้นสุ่มอย่างง่าย เป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยแต่ละกลุ่ม มีสมาชิกที่มีคะแนนประเมินภาวะซึมเศร้า CES-D สูงจำนวน 4 คนและมีสมาชิกที่มีคะแนนประเมินภาวะซึมเศร้า CES-D ต่ำจำนวน 4 คน รวมเป็นกลุ่มละ 8 คน โดยกลุ่มทดลองจะต้องเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการเสริมสร้างความฉลาดทางสังคม โดยผู้วิจัยสังเกตความเป็นไปของกลุ่ม หากพบปัญหาจะทำให้สามารถแก้ปัญหาได้ตรงจุด เกิดความราบรื่นในการทดลองจริง หลังจากนั้น ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง สรุปการวิเคราะห์ข้อมูล และอภิปรายผล

## 2. ระยะของการศึกษาผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการเสริมสร้างความฉลาดทางสังคมในวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า

### 2.1 ขั้นการศึกษาภาวะซึมเศร้าและความฉลาดทางสังคม

ผู้วิจัยนำหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ไปยังผู้อำนวยการโรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) เพื่อขออนุญาต และขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัย จากนั้นนำแบบวัดภาวะซึมเศร้า CES-D ฉบับภาษาไทย ซึ่งได้ทำเรื่องขออนุญาตไว้แล้ว และแบบวัดความฉลาดทางสังคม ไปใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่กำลังศึกษาอยู่ที่โรงเรียน บดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) หลังจากนั้นนำผลของการวิเคราะห์ภาวะซึมเศร้าของวัยรุ่น มาใช้เป็นข้อมูลเพื่อคัดกลุ่มตัวอย่างในการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม และนำผลวิเคราะห์ความฉลาดทางสังคมมาใช้เพื่อเป็นข้อมูลก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม

### 2.2 ขั้นตอนการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อเสริมสร้างความฉลาดทางสังคม

ผู้วิจัยดำเนินการพิจารณาคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 16 คน ซึ่งมีความสมัครใจ และมีความพร้อมในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มตลอดระยะเวลาดำเนินการ ซึ่งได้มาจากวัยรุ่นที่มี

คะแนนประเมินภาวะซึมเศร้า CES-D สูงกว่า 22 คะแนน จำนวน 8 คน และวัยรุ่นที่มีคะแนนประเมินภาวะซึมเศร้า CES-D ต่ำกว่า 22 คะแนน จำนวน 8 คน จากนั้นสุ่มอย่างง่าย เป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยแต่ละกลุ่ม มีสมาชิกที่มีคะแนนประเมินภาวะซึมเศร้า CES-D สูงจำนวน 4 คนและมีสมาชิกที่มีคะแนนประเมินภาวะซึมเศร้า CES-D ต่ำจำนวน 4 คน รวมเป็นกลุ่มละ 8 คน โดยกลุ่มทดลองจะต้องเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางสังคม หลังจากยุติการทดลอง ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ทำแบบวัดความฉลาดทางสังคม และแบบวัดภาวะซึมเศร้า เพื่อนำมาใช้เป็นข้อมูลหลังการทดลองหลังจากนั้น ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง สรุปการวิเคราะห์ข้อมูล และอภิปรายผล

### สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การเปรียบเทียบความแตกต่างของความฉลาดทางสังคมและภาวะซึมเศร้าของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลองให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เปรียบเทียบความแตกต่างของความฉลาดทางสังคมและภาวะซึมเศร้าของกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังจากการให้คำปรึกษากลุ่มในกลุ่มทดลองเสร็จสิ้น โดยใช้สูตร  $t$  - test แบบ Dependent Samples (Paired-Samples) และเปรียบเทียบความแตกต่างของความฉลาดทางสังคมและภาวะซึมเศร้าระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลองให้คำปรึกษากลุ่ม โดยใช้สูตร  $t$  - test แบบ Independent Samples

### สรุปผลการวิจัย

ในการวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการเสริมสร้างความฉลาดทางสังคมในวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า ผู้วิจัยสรุปผลการวิจัยตามลำดับความมุ่งหมายของการวิจัยดังนี้

1. การพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการเสริมสร้างความฉลาดทางสังคมในวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า
2. การศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการเสริมสร้างความฉลาดทางสังคมในวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า

#### 1. ผลของการพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการเสริมสร้างความฉลาดทางสังคมในวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่พัฒนาขึ้น หลังจากผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญแล้ว โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม มีจำนวน 12 ครั้ง ใช้เวลาในการเข้าร่วมโปรแกรมครั้งละ 1 ชั่วโมง

30 นาที ถึง 2 ชั่วโมง เป็นเวลา 5 วัน ซึ่งรวมทั้งหมด 23 ชั่วโมง โดยโปรแกรมที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้น ประกอบด้วย ครั้งที่ 1 เป็นการปฐมนิเทศ และสร้างความคุ้นเคย ครั้งที่ 2 เป็นการตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง ครั้งที่ 3-11 เป็นการเสริมสร้างตามวัตถุประสงค์ขององค์ประกอบความฉลาดทางสังคม คือ การตระหนักรู้ทางสังคม ได้แก่ การรับรู้ทางสังคม การให้ความสนใจผู้อื่น การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และการรับรู้อารมณ์ของผู้อื่น และการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ได้แก่ ความสามารถในการเข้าร่วมกับบุคคล ความสามารถในการแสดงตนเอง ความสามารถในการชี้นำพฤติกรรมของบุคคล และความสามารถในการคำนึงถึงผู้อื่น และครั้งที่ 12 เป็นการยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม ซึ่งแต่ละครั้งมีกรอบรายละเอียด 4 ขั้นตอน ได้แก่ หัวเรื่อง วัตถุประสงค์ วิธีดำเนินการ และการประเมินผล โดยโปรแกรมที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้น นำให้ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา จำนวน 5 ท่าน ได้ทำการตรวจสอบ และนำคะแนนที่ได้จากผู้เชี่ยวชาญ มาคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC: Index of Congruence) และคัดเลือกข้อที่มีค่า IOC ผ่านเกณฑ์ ซึ่งผลการประเมินของผู้เชี่ยวชาญได้ค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ระหว่าง 0.60 - 1.00 จากนั้นนำโปรแกรมไปทำการปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ เพื่อให้โปรแกรมมีความสมบูรณ์และเหมาะสมมากยิ่งขึ้นและสามารถที่จะนำไปใช้พัฒนาวิทยุรุ่นได้อย่างมีคุณภาพ ซึ่งผลการวิจัยพบว่า มีความเที่ยงตรง และมีความเชื่อมั่นอยู่ที่ระดับ .89 จึงมีความเหมาะสมกับการนำไปใช้พัฒนาความฉลาดทางสังคมในวิทยุรุ่นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า เนื่องจากผู้วิจัยได้สร้างโปรแกรมที่ใช้เทคนิคต่างๆ ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มที่เกี่ยวข้อง โดยเปิดโอกาสให้วิทยุรุ่นได้แสดงความรู้สึก ความคิดเห็น และลงมือปฏิบัติผ่านกิจกรรมที่หลากหลายได้อย่างเต็มที่ ซึ่งสำหรับขั้นการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มประกอบไปด้วย ขั้นเริ่มต้นให้คำปรึกษา ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา และขั้นยุติการให้คำปรึกษา รวมทั้งการประเมินผล ซึ่งจัดให้สอดคล้องกับองค์ประกอบความฉลาดทางสังคมตามแนวคิดของ โกลแมน โปรแกรมที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้น จึงส่งผลทำให้วิทยุรุ่นได้ฝึกทักษะ จากการสังเกต การคิด จินตนาการ การแสดงความคิดเห็น การแสดงความรู้สึก ทำให้วิทยุรุ่นที่ได้รับการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มมีการพัฒนาความฉลาดทางสังคมที่สูงขึ้น สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ในแต่ละด้าน

## 2. ผลของการศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการเสริมสร้างความฉลาดทางสังคมในวิทยุรุ่นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า

2.1 หลังจากวิทยุรุ่นได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางสังคม จะมีความฉลาดทางสังคมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 1

2.2 วิทยุรุ่นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้ากลุ่มทดลอง ที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางสังคม และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษา

กลุ่มเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางสังคม มีความฉลาดทางสังคมหลังการทดลอง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2

2.3 วิทยุร่นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้ากลุ่มทดลอง ที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางสังคม มีภาวะซึมเศร้าหลังการทดลอง ต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 3

## อภิปรายผล

จากข้อค้นพบในการศึกษาครั้งนี้ มีประเด็นสำคัญที่ผู้วิจัยนำมาอภิปรายจำนวน 2 ประเด็น ประเด็นแรก คือ การพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการเสริมสร้างความฉลาดทางสังคมในวิทยุร่นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า และประเด็นที่สอง คือ ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการเสริมสร้างความฉลาดทางสังคมในวิทยุร่นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า ก่อน และหลังการใช้โปรแกรม สรุปรายละเอียดของแต่ละประเด็น ดังนี้

ประเด็นที่ 1 การพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการเสริมสร้างความฉลาดทางสังคมในวิทยุร่นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า พบว่า

การพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางสังคมสำหรับวิทยุร่นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า มีคุณภาพเนื่องจากการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาซึ่งสามารถนำไปใช้กับวิทยุร่นได้ ทั้งนี้ การที่วิทยุร่นมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้ามีการแสดงบทบาททางสังคมไม่เหมาะสม แยกแยะจากเพื่อน แยกตัวตามลำพัง หลีกเลี้ยงสังคม มีสัมพันธภาพทางลบกับเพื่อน จะส่งผลต่อการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น ดังนั้น การให้คำปรึกษากลุ่มจึงเป็นวิธีการหนึ่งในการลดภาวะซึมเศร้าได้ ดังงานวิจัยของอุบลวรรณ เรือนทองดี (2543) ที่ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อภาวะซึมเศร้าในวิทยุร่น โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย และได้ทำแบบประเมินภาวะซึมเศร้า CES-D ก่อนและหลังการทดลอง ผลการวิจัย พบว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มสามารถลดภาวะซึมเศร้าในวิทยุร่นได้ เนื่องจากช่วยให้วิทยุร่นมีทักษะในการจัดการอารมณ์ของตนเอง สามารถเผชิญความเครียดได้อย่างเหมาะสม และรู้จักเลือกใช้วิธีการแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้อย่างถูกต้อง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของฉัตรฤดี กิจวิมลตระกูล (2545) ซึ่งพบว่า การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีการฝึกหัดโยคะ สามารถทำให้กลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 กลุ่มทดลอง มีภาวะซึมเศร้าต่ำกว่าในระยะหลังทดลอง รวมทั้งระยะติดตามผล และต่ำกว่ากลุ่มควบคุม อีกทั้ง การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะทำให้สมาชิกกลุ่มสร้างสัมพันธภาพ และมีปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกคนอื่นๆ ในกลุ่ม ซึ่งสอดคล้องกับ อาภา จันทรสกุล (2551: 247-249) ที่ได้กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นการจำลองการอยู่ร่วมกัน ซึ่งอยู่ในบรรยากาศของความจริงใจ ไว้วางใจ มีความ

เคารพซึ่งกันและกัน เรียนรู้ที่จะรับฟังผู้อื่น ยอมรับความแตกต่าง ทำให้สมาชิกในกลุ่มกล้าเปิดเผยตนเอง เพิ่มความไวในการรับรู้ความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่น เรียนรู้วิธีการโต้แย้งกับผู้อื่นอย่างจริงจัง ห่วงใย ก่อให้เกิดการเรียนรู้ทักษะทางสังคม และปรับตัวทางสังคมอย่างมีประสิทธิภาพ นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองตามครรลองของค่านิยมนั้น เนื่องจากเกิดการเรียนรู้ใหม่ ซึ่งการปรับตัวทางสังคม เป็นหนึ่งในองค์ประกอบสำคัญของความฉลาดทางสังคม และมีความสำคัญยิ่งต่อวัยรุ่น เพราะเป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อ ที่มีความเครียดทางอารมณ์ หากมีการปรับตัวที่ดี การดำเนินชีวิตก็จะเป็นไปได้ด้วยดี ซึ่งการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยใช้ทฤษฎีต่างๆ ทำให้วัยรุ่นมีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่นก่อให้เกิดการปรับตัวทางสังคมที่ดีขึ้นได้ ดังงานวิจัยของปริญญญา ฮวดศรี (2551) ที่ศึกษาเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อการปรับตัวทางสังคมระหว่างทฤษฎีการเผชิญความจริงและทฤษฎีการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ซึ่งผลการวิจัยพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีการปรับตัวทางสังคมโดยรวมดีขึ้น หลังจากได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการเผชิญความจริงและทฤษฎีการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ทำให้วัยรุ่นมีความเข้าใจผู้อื่น มีน้ำใจช่วยเหลือผู้อื่น มีความสามารถในการแสดงออกที่เหมาะสมตามกาลเทศะ ทำให้ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นมีพัฒนาการที่ดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของกฤษณา ชุมสงฆ์ (2547) ที่ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ที่มีต่อการปรับตัวของนักเรียนชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพ โรงเรียนเทคโนโลยีชนะพลจันทร์ นครราชสีมา อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์ มีการปรับตัวหลังได้รับการให้คำปรึกษาดีขึ้นกว่าก่อนการให้คำปรึกษา ทำให้พบว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์ ทำให้วัยรุ่นสามารถปรับตัว เปลี่ยนแปลงตนเองตามความคาดหวังจากสังคม และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

นอกจากนี้ยังมีการศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มในกลุ่มตัวอย่างอื่นๆ ดังเช่นงานวิจัยของเพ็ญประภา เทียมสม (2551) ซึ่งได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงต่อการปรับตัวทางสังคมของผู้พิการทางด้านร่างกาย และพบว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง ทำให้ผู้พิการเข้าใจและควบคุมอารมณ์ตนเองให้เหมาะสมได้ มีเจตคติที่ดีกับผู้อื่น เข้าใจผู้อื่น สามารถสร้างสัมพันธ์กับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม สามารถระบายความไม่สบายใจให้ผู้อื่นได้รับรู้ การให้คำปรึกษากลุ่มทำให้สมาชิกภายในกลุ่มได้แสดงความรู้สึก แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และยอมรับสภาพปัจจุบัน ทำให้ผู้พิการมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการปรับตัวเข้ากับสังคมได้ดียิ่งขึ้น

สำหรับการคัดเลือกสมาชิกรุ่น ผู้วิจัยคัดเลือกสมาชิกที่เข้ากลุ่มโดยสอบถามความสมัครใจ และอยู่ในระดับชั้นเดียวกัน โรงเรียนเดียวกัน ซึ่งจะทำให้กลุ่มประสบความสำเร็จมากกว่าสมาชิกที่ถูก

บังคับให้เข้าร่วมกลุ่ม และสอดคล้องกับ Hansen และคณะ (1980: cited in Trotzer.1989 ;อ้างอิงจาก ดวงมณี จงรักษ์. 2548: 18-19) ที่สนับสนุนให้กลุ่มประกอบด้วยสมาชิกที่มีระดับอายุและภูมิหลังคล้ายคลึงกัน เพราะจะมีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันมากกว่า และมีความขัดแย้งน้อยกว่า ส่วนระยะเวลาที่ใช้ในการจัดโปรแกรมให้กับวัยรุ่น ยังเป็นช่วงระยะเวลาที่มีความเหมาะสมในการพัฒนาวัยรุ่น ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดระยะเวลาในการทำโปรแกรม เป็นเวลา 5 วัน เนื่องจากความเหมาะสมของเวลาในการให้คำปรึกษาและความเหมาะสมของผู้รับบริการเป็นกลุ่ม เช่น นักเรียนระดับมัธยมศึกษา ควรใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมงครึ่ง ถึง 2 ชั่วโมง ทั้งนี้หมายความว่าในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนั้น เวลาที่ใช้ในการให้คำปรึกษาแต่ละครั้งอย่างมากที่สุดไม่ควรเกิน 2 ชั่วโมง โดยทั่วไป การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมักพบกันสัปดาห์ละครั้ง ยกเว้นกลุ่มประเภทเร่งรัด ที่อาจจัดเวลาพบกันทุกวัน ตลอดสัปดาห์หรือสัปดาห์ จำนวนครั้งที่พบกันของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะอยู่ระหว่าง 5-25 ครั้ง แล้วแต่ความเหมาะสมที่ผู้ให้คำปรึกษาจะพิจารณา(มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.2551: 265) ทั้งนี้ผู้วิจัยได้จัดโปรแกรมจำนวน 12 ครั้ง เนื่องจากครั้งแรกเป็นการปฐมนิเทศ และครั้งที่ 12 เป็นการสรุปภาพรวมของโปรแกรม เป็นครั้งที่ยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม ส่วนนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ความสนใจในเพื่อนวัยเดียวกันจะมีมากขึ้นพร้อมกับความสามารถในการรับฟังสิ่งต่างๆได้ในช่วงเวลาที่นานกว่าวัยที่เด็กกว่า กลุ่มจึงควรมีขนาดกลาง คือตั้งแต่ 6-8 คน (มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช. 2551: 265) ผู้วิจัยจึงได้คัดเลือกสมาชิกเข้ากลุ่ม กลุ่มละ 8 คน ตามแนวความคิดการให้คำปรึกษากลุ่มของคอเรย์ (Corey. 2012: 99)

อีกทั้งโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นยังมีการยืดยานแนวคิด ทฤษฎี ซึ่งประกอบไปด้วยองค์ประกอบของความฉลาดทางสังคมของโกลแมน (คณิตพันธุ์ ทองสืบสาย. 2552: 110-118) ที่แบ่งองค์ประกอบความฉลาดทางสังคมออกเป็น 2 ปัจจัย ปัจจัยแรกคือ การตระหนักรู้ทางสังคม ได้แก่ การรับรู้อารมณ์ของผู้อื่น การให้ความสนใจผู้อื่น การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และการรับรู้ทางสังคม ปัจจัยที่สองคือ การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ได้แก่ ความสามารถในการเข้าร่วมกับบุคคล ความสามารถในการแสดงตนเอง ความสามารถในการชี้นำพฤติกรรมของบุคคล และความสามารถในการคำนึงถึงผู้อื่น ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่ครอบคลุมความหมายของความฉลาดทางสังคมได้ชัดเจน มาเป็นฐานในการพัฒนาโปรแกรม และ มีการนำทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง ซึ่งเป็นทฤษฎีที่เหมาะสมกับผู้รับคำปรึกษาที่มีลักษณะวิตกกังวล เก็บกดอารมณ์ แยกตัวเองออกจากสังคม ตามที่พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา (2557: 149-154) ได้กล่าวไว้ โดยใช้เทคนิคที่สำคัญ ได้แก่ เทคนิค WDEP ซึ่งเป็นเทคนิคในการควบคุมดูแลตนเอง ให้มีความรับผิดชอบเพิ่มขึ้น เป็นบุคคลที่กล้าเผชิญความจริงและประพฤติตนได้อย่างเหมาะสม (กาญจน์กมล สุวิทยารัตน์. 2557: 113-114; อ้างอิงจาก Corey.2005: 325-328) รวมทั้งมีการนำทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบวิเคราะห์สัมพันธภาพมาใช้ในการพัฒนาโปรแกรม

เนื่องจากเป็นทฤษฎีที่ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจถึงบุคลิกภาพของตนเอง บทบาทการแสดงออก และสัมพันธภาพในชีวิต โดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์โครงสร้าง (Structural analysis) เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจถึงโครงสร้างของตนเองว่ามีสภาวะของตนเองเป็นเช่นไร ทำให้สามารถใช้สภาวะของตนเองได้อย่างเหมาะสม เทคนิคการวิเคราะห์การสื่อสารระหว่างบุคคล (Transactional analysis) ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจถึงวิธีการสื่อสารสัมพันธ์ที่ตนเองใช้ในการแสวงหาความเข้าใจใส่จากผู้อื่น และหาทางปรับปรุงวิธีการสื่อสารสัมพันธ์ให้มีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น เทคนิคการวิเคราะห์รูปแบบการใช้เวลา (Structuring Time Analysis) ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจถึงการใช้เวลาในการติดต่อสื่อสาร กับบุคคลอื่นในรูปแบบต่างๆ และเลือกใช้เวลาแบบใกล้ชิดเพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่สนิทสนมกับผู้อื่น (พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา. 2557: 182-183)

นอกจากนี้ยังมีการนำทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ มาใช้เป็นฐานในการพัฒนาโปรแกรมร่วมด้วย เนื่องจากเป็นทฤษฎีที่มุ่งให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักรู้ความรู้สึก ความคิด อารมณ์ ความต้องการของตนเอง ซึ่งเมื่อมีปัญหาหรือความเครียดเกิดขึ้น ก็จะสามารถปรับตัว แก้ปัญหาได้ด้วยตัวเอง ช่วยให้ตัดสินใจได้เหมาะสมขึ้น โดยมีการนำเทคนิคสำคัญมาใช้ ได้แก่ เทคนิคการอยู่กับความรู้สึก (Staying with feeling) เป็นเทคนิคที่ขอให้ผู้รับคำปรึกษาเล่าถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในอดีต โดยอยู่กับความรู้สึกนั้นในขณะที่เล่าออกมา และพยายามรับรู้ถึงความรู้สึกตนเอง เทคนิคการเล่นสวมบทบาท (Role playing) เป็นการแสดงบทบาทเมื่อผู้รับคำปรึกษาได้เผชิญเหตุการณ์ด้วยตนเอง โดยให้แสดงบทบาทที่ตนคิดเอาไว้ออกมาจริงๆ เทคนิคการใช้จินตนาการ (Fantasy Approaches) เป็นเทคนิคที่ให้ผู้รับคำปรึกษาย้ายความรู้สึกและความต้องการของตนเองไปยังสิ่งอื่น แล้วจินตนาการว่าถ้าเป็นตนเองจะมีความรู้สึกและต้องการอย่างไร และ เทคนิคคิด-รู้สึก (Think-Feel Technique) ที่ให้ผู้รับคำปรึกษาได้ทำความรู้จักกับอารมณ์ ความรู้สึกของตนเองที่เกิดขึ้นในขณะนั้น ตามที่พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา (2557: 107-120) ได้กล่าวไว้ ทั้งนี้การใช้ทฤษฎีที่หลากหลายจะช่วยส่งเสริมประสิทธิภาพในการดำเนินการกลุ่มได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น (กาญจน์กมล สุวิทยารัตน์. 2557: 82; อ้างอิงจาก Thompson. 2003)

ประเด็นที่ 2 การศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการเสริมสร้างความฉลาดทางสังคมในวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า ก่อน และหลังการใช้โปรแกรม ทั้งนี้สามารถอธิบายผลการศึกษาตามสมมติฐานได้ดังนี้

สมมติฐานข้อที่ 1 วัยรุ่นที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางสังคม มีความฉลาดทางสังคมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 1 ซึ่งแสดงว่าโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางสังคมได้พัฒนาให้วัยรุ่นมีความตระหนักรู้ทางสังคม และมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ซึ่ง

สอดคล้องกับงานวิจัยของ กาญจน์กมล สุวิทยารัตน์ (2557) ที่ได้ศึกษาและพัฒนาความฉลาดทางสังคมของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาภาคใต้ และพบว่า กลุ่มฝึกอบรมซึ่งมีการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ มีผลทำให้ความฉลาดทางสังคมของนักศึกษาเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น และงานวิจัยของเพชรยุพา บุรณศิริจรัสรัฐ (2555) ที่ได้ศึกษาเรื่อง รูปแบบการพัฒนาความฉลาดทางสังคมของพนักงานบริษัทจำกัด (มหาชน) ที่เกี่ยวกับธุรกิจสื่อสารมวลชนในประเทศไทย พบว่า พนักงานบริษัทมีความฉลาดทางสังคมหลังได้รับการเข้าร่วมอบรมสูงขึ้นทุกด้าน ได้แก่ ด้านรู้สถานการณ์ ด้านการแสดงออก ด้านความจริงใจ ด้านความชัดเจน และด้านความเห็นอกเห็นใจ

นอกจากนี้ การที่วัยรุ่นได้เล่าเหตุการณ์ซึ่งสื่อถึงความสามารถในการคำนึงถึงผู้อื่น เข้าไปช่วยเหลือเมื่อบุคคลนั้นเดือดร้อน ก่อให้เกิดความรู้สึกอึดอัดใจ ภูมิใจในตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Maltesea, Alesia และ Alub (2012) ที่ได้ศึกษาเรื่องการเห็นค่าในตนเอง และความฉลาดทางสังคมในวัยรุ่น พบว่า การเห็นค่าในตนเองมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมและอารมณ์ ซึ่งเป็นส่วนประกอบของความฉลาดทางสังคม ซึ่งหากวัยรุ่นมีความฉลาดทางสังคมสูงจะมีภาพลักษณ์แห่งตนเชิงบวกด้วย

จากการสังเกตของผู้วิจัย พบว่า เมื่อดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มไปเรื่อยๆ วัยรุ่นมีการแสดงท่าทีถึงความสนใจ ใส่ใจ สบสายตา โนมัตว์เข้าหา เมื่อเพื่อนสมาชิกกำลังเล่าประสบการณ์ มีการรับรู้อารมณ์ของเพื่อนว่าเพื่อนรู้สึกอย่างไรในขณะนั้น โดยแสดงท่าทีเห็นอกเห็นใจ ให้กำลังใจโดยการใช้คำพูด หรือสัมผัสตัว เพื่อนสมาชิก แม้ไม่ใช่เพื่อนที่อยู่ห้องเดียวกัน หรือรู้จักกันมาก่อนที่จะเข้าร่วมโปรแกรม ซึ่งเป็นคุณลักษณะของบุคคลที่มีความฉลาดทางสังคม ตามที่ โคสมิทซกีและจอห์น (กาญจน์กมล สุวิทยารัตน์ .2557: 36-38; อ้างอิงจาก Kosmitzki; & John. 1993) ได้กล่าวว่า บุคคลที่มีความฉลาดทางสังคม คือผู้ที่เข้าใจความคิด ความรู้สึกของผู้อื่นได้ดี ให้ความสำคัญและห่วงใยผู้อื่น และมีความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น และสอดคล้องกับ บุษาน (กาญจน์กมล สุวิทยารัตน์ . 2557: 36-38; อ้างอิงจาก Buzan. 2002) ซึ่งได้กล่าวถึง ลักษณะโดยส่วนใหญ่ของผู้ที่มีความฉลาดทางสังคมไว้ว่า เป็นผู้ที่รับรู้และใส่ใจความรู้สึกของผู้อื่น เคารพให้เกียรติทุกคน สามารถใช้ภาษาภายในการแสดงความรู้สึกได้ เป็นผู้รับฟังผู้อื่น และกล้าแสดงความคิดเห็นในสิ่งที่ถูกต้อง

การได้วิเคราะห์ตัวเองตามเทคนิค ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มในแบบต่างๆ ทำให้วัยรุ่นรู้จักคิดทบทวนเรื่องราวของตนเอง ทั้งอารมณ์ ความรู้สึก ความคิด ทศนคติ และเมื่อนำมาแบ่งปันให้เพื่อนสมาชิกได้รับรู้ เกิดการแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึกซึ่งกันและกัน ทำให้วัยรุ่นรู้สึกไม่โดดเดี่ยว มีความคิดอย่างน้อยก็มีเพื่อนที่เผชิญปัญหาคล้ายๆกับตน ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีจิตสังคมของอิริกสัน (ศรีเรือน แก้วกังวาน. 2554: 53-74) ซึ่งกล่าวว่า วัยรุ่น เป็นวัยที่ต้องการการยอมรับจากเพื่อน แสวงหาตัวตน เช่น ความชอบ ความสนใจ ที่เข้ากันได้กับครอบครัว กลุ่มเพื่อน และค่านิยมของสังคม

ด้วย หากวัยรุ่นไม่สามารถประสานอัตลักษณ์ของตนกับโครงสร้างของสังคมได้ จะทำให้วัยรุ่นสับสนว่าเหตุ ไรเขาห้อย ี่กังวล ตัดสินใจไม่ได้ และรู้สึกว่าเขาเองถูกทอดทิ้ง การเข้าร่วมโปรแกรมจึงทำให้วัยรุ่นได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์รวมถึงวิธีแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น จากการร่วมมือกันของสมาชิกภายในกลุ่ม นำไปสู่การปรับตัวเพื่อให้เข้ากับสังคมได้ ไม่ว่าจะเป็นการแสดงออกที่เหมาะสมกับเวลาและสถานที่ ตามสถานการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่ สามารถเข้าใจในกิริยาท่าทางที่อีกฝ่ายแสดงออกมาได้ นำไปสู่การสนทนาที่ราบรื่น ดังทฤษฎีพหุปัญญา ของฮาร์วาร์ด การ์ดเนอร์ (อุมพร เทียมทัต. 2556: 8-14) ซึ่งกล่าวว่า หากบุคคลมีปัญญาด้านความเข้าใจผู้อื่น (Interpersonal intelligence) จะทำให้เข้าใจความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น มีมนุษยสัมพันธ์ สามารถปรับตัวได้ดี สร้างและรักษาภาพลักษณ์ของตนในสังคมได้ดี และมีความรับผิดชอบทางสังคมสูง

ส่วนสมมติฐานข้อที่ 2 วัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้ากลุ่มทดลอง ที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางสังคม และกลุ่มควบคุม มีความฉลาดทางสังคมหลังการทดลอง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับใกล้เคียงกับกลุ่มทดลอง จึงทำให้ผลออกมาไม่แตกต่างกัน แต่แม้ว่าจะมีคะแนนความฉลาดทางสังคมที่ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่เมื่อศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับคะแนนเฉลี่ย กลุ่มทดลองมีคะแนนความฉลาดทางสังคม ( $M = 3.0437$ ,  $SD = 0.31$ ) สูงกว่ากลุ่มควบคุม ( $M = 2.9969$ ,  $SD = 0.25$ ) ทั้งนี้ การเกิดพฤติกรรมต้องอาศัยระยะเวลา และ ทศนคติของบุคคลจะเปลี่ยนแปลงได้ไม่ย่ายนัก มักจะมีการเปลี่ยนแปลงไปก็ต่อเมื่อมีสิ่งเร้า หรือมีสิ่งมากระตุ้นให้เกิดความต้องการที่จะเปลี่ยนแปลง และพฤติกรรมมนุษย์เกิดจากการเรียนรู้ ซึ่งกระบวนการเรียนรู้ต้องอาศัยทั้งกระบวนการทางปัญญา และทักษะการตัดสินใจของบุคคล ซึ่งเป็นความสัมพันธ์ระหว่างตัวบุคคล สิ่งแวดล้อม และพฤติกรรม ซึ่งมีอิทธิพลต่อกัน โดยผลของการเรียนรู้กับการแสดงออกอาจแตกต่างกัน สิ่งที่เรียนรู้แล้วอาจไม่มีการแสดงออกก็ได้ ตามทฤษฎีปัญญาทางสังคมของอัลเบิร์ต แบนดูรา (ภัทรธิรา ผลงาม. 2544: 28; อ้างอิงจาก Bandura. 1977: 16) การเกิดความฉลาดทางสังคมของบุคคลและการเสริมสร้างความฉลาดทางสังคมจึงเกี่ยวข้องกับปัจจัยและตัวแบบที่บุคคลได้เรียนรู้ด้วย จึงยังไม่เห็นการเปลี่ยนแปลงที่ชัดเจน สอดคล้องกับการศึกษาของ เพชรยุพา บุรณศิริจรัสรัฐ (2555: 126) ซึ่งได้ศึกษาเรื่อง รูปแบบการพัฒนาความฉลาดทางสังคมของพนักงานบริษัทจำกัด (มหาชน) ที่เกี่ยวกับธุรกิจสื่อสารมวลชนในประเทศไทย โดยผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองเสร็จสิ้น 3 เดือน พนักงานบริษัทจำกัด (มหาชน) มีความฉลาดทางสังคม สูงกว่าหลังการทดลองเสร็จสิ้น อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.5 แสดงให้เห็นว่า คุณลักษณะของคนสามารถเกิดขึ้นได้ในระยะเวลาอันสั้น แต่จะสะสมและเกิดเป็นคุณลักษณะส่วนบุคคลได้เมื่อใช้ระยะเวลานานพอสมควร

สมมติฐานข้อที่ 3 วิทยาลัยกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้ากลุ่มทดลอง ที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางสังคม มีภาวะซึมเศร้าหลังการทดลอง ต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 3 ซึ่งแสดงว่าโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางสังคม มีผลทำให้ภาวะซึมเศร้าลดลง ผู้วิจัยเห็นว่าจากแบบวัดภาวะซึมเศร้า CES-D (อุมพร ตรังคสมบัติ; และคณะ. 2541: 12) มีประเด็นด้านอารมณ์และความรู้สึกที่โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางสังคมสามารถเสริมสร้างให้ดีขึ้นได้ ได้แก่ การเห็นคุณค่าในตนเอง ความอยากมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ความมีมนุษยสัมพันธ์ และการรู้จักปรับตัว ซึ่งมีความเชื่อมโยงกับองค์ประกอบความฉลาดทางสังคม ซึ่งผู้ที่มีภาวะซึมเศร้าจะมีอารมณ์และความรู้สึกดังกล่าว แตกต่างจากบุคคลทั่วไป สอดคล้องกับที่สมาคมจิตแพทย์สหรัฐอเมริกา (วารสาร วรณพิรุณ. 2545; อ้างอิงจาก กนกศรี จาดเงิน. 2543) กล่าวว่า ผู้ที่มีภาวะซึมเศร้าจะคิดว่าตนเองไม่มีค่า มีพฤติกรรมแยกตัว ก้าวร้าว และมีความผิดปกติในการปรับตัว เช่นเดียวกับฉัตรฤดี กิจวิมลตระกูล (2545) ซึ่งได้กล่าวว่า ผู้ที่มีภาวะซึมเศร้าจะรู้สึกไร้ค่า มีความคิดลบต่อตัวเองและสิ่งแวดล้อม และมีปัญหาในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น โดยผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มหลายรูปแบบ ผ่านเทคนิคที่หลากหลาย มาเป็นฐานในการเสริมสร้างความฉลาดทางสังคม ทำให้วัยรุ่นได้ฝึกคิดด้วยตนเอง ตามการขับเคลื่อนของกลุ่ม ซึ่งกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นการเปิดโอกาสให้สมาชิกภายในกลุ่ม ค้นพบวิธีแก้ปัญหาด้วยตนเอง รวมทั้งได้มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่เป็นประโยชน์ซึ่งกันและกัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ อังคณา ช่วยคำชู (2554) ซึ่งได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาตามแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมแบบกลุ่มต่ออาการซึมเศร้าและพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตในผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีโรคซึมเศร้าร่วม ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม มีอาการซึมเศร้าต่ำกว่าก่อนทดลองและต่ำกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยกล่าวว่าโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มทำให้ผู้ป่วยมีการปรับเปลี่ยนมุมมองและวิธีคิดที่เป็นจริง อีกทั้งมีการแลกเปลี่ยนการจัดการกับอาการซึมเศร้าที่เป็นประโยชน์ ทำให้สามารถลดภาวะซึมเศร้าลงได้ รวมทั้งงานวิจัยของอุบลวรรณ เรือนทองดี (2543) ซึ่งได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4,5 และ 6 ผลการศึกษาพบว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มสามารถลดภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และงานวิจัยของ ฉัตรฤดี กิจวิมลตระกูล (2545) ซึ่งได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีการฝึกหัดหะฐะโยคะต่อภาวะซึมเศร้าของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 พบว่า นักเรียนในกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีการฝึกหัดหะฐะโยคะ มีภาวะซึมเศร้าต่ำกว่ากลุ่มควบคุม และมีภาวะซึมเศร้าต่ำกว่าในระหลังทดลอง รวมทั้งระยะติดตามผล

## ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

### ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. การนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มไปใช้นั้น ต้องมีความรู้เกี่ยวกับเทคนิค และทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มรูปแบบต่างๆ และควรทำความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนการใช้เทคนิค ฝึกการใช้เทคนิคต่างๆจากผู้เชี่ยวชาญในด้านการให้คำปรึกษาก่อนนำไปใช้
2. ผลจากการศึกษาผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการเสริมสร้างความฉลาดทางสังคมในวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า สามารถนำไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางสังคมให้กับนักเรียนกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้าภายในโรงเรียนได้
3. แบบวัดความฉลาดทางสังคมสามารถนำไปใช้วัดความฉลาดทางสังคมสำหรับวัยรุ่นในโรงเรียนได้ เป็นประโยชน์ต่อการเสริมสร้างความฉลาดทางสังคม รวมทั้งสามารถใช้ร่วมกับการสังเกตการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เกิดขึ้นได้

### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาผลของการพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางสังคมในช่วงอายุอื่นที่เป็นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า
2. ควรมีการจัดโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มโดยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบอื่น เช่น ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม เป็นต้น
3. ควรมีการศึกษาติดตามผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการเสริมสร้างความฉลาดทางสังคม เพื่อประเมินความคงอยู่ของโปรแกรม โดยการวัดซ้ำ รวมทั้งเปรียบเทียบระยะเวลาการทดลอง ระหว่างการใช้โปรแกรมระยะยาว กับการใช้โปรแกรมระยะสั้น และศึกษาตัวแปรสอดแทรกที่เกิดขึ้นในการทดลอง เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล เป็นต้น

บรรณานุกรม



## บรรณานุกรม

- กมล แสงทองศรีกมล. (2551). เลี้ยงลูกให้เก่ง ดี มีมนุษยสัมพันธ์ ด้วย S.Q.. สืบค้นเมื่อ 5 พฤษภาคม 2558, จาก <http://www.bangkokhealth.com>.
- กมลพรรณ ชีวพันธุ์ศรี. (2555). IQ EQ AQ MQ SQ กับสังคมเศรษฐกิจปัจจุบัน. สืบค้นเมื่อ 1 มิถุนายน 2558, จาก <http://www.impressionconsult.com>.
- กาญจน์กมล สุวิทยารัตน์. (2557). การศึกษาและพัฒนาความฉลาดทางสังคมของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาภาคใต้. วิทยานิพนธ์ กศ.ด. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. (2528). คู่มือแนะแนวเรื่องการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม. กรุงเทพฯ. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2551). กิจกรรมรณรงค์ คลายทุกข์ สร้างสุข. ข่าวสารกรมสุขภาพจิต. 15(10): 1-3.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2554). การใช้ CES-D ในการคัดกรองภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น. สืบค้นเมื่อ 2 มิถุนายน 2558, จาก <http://www.dmh.go.th>.
- กฤษณา ชุมสงฆ์. (2547). ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ที่มีต่อการปรับตัวของนักเรียนชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพ โรงเรียนเทคโนโลยีชนะพลชนันท์ นครราชสีมา อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). มหาสารคาม: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. ถ่ายเอกสาร.
- ขวัญชนก นันทะชาติ. (2558). ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคมของหญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์. การประชุมวิชาการและนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติและนานาชาติ ครั้งที่ 6.
- ข่าวเพื่อสื่อมวลชน สำนักงานสารนิเทศและประชาสัมพันธ์ กระทรวงสาธารณสุข. (2556). “สธ.” ห่วงเด็กวัยรุ่นยุคใหม่ “ติดไลน์” พฤติกรรมเสี่ยงกระด้าง เกิดสังคมก้มหน้า เหมินสิ่งรอบข้าง. สืบค้นเมื่อ 2 มิถุนายน 2558, จาก <http://www.moph.go.th>.
- คณิตพันธุ์ ทองสืบลาย. (2552). การพัฒนาแบบวัดความฉลาดทางสังคมสำหรับนักศึกษาปริญญาบัณฑิต. วิทยานิพนธ์ คศ.ม. (การวัดและการประเมินผลการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- ฉัตรฤดี กิจวิมลตระกูล. (2545). ผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีกับการฝึกหัดหะฐะโยคะต่อภาวะซึมเศร้าของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). ชลบุรี: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา. ถ่ายเอกสาร.

- ชนิดตา พลอยเลื่อมแสง. (2548, มกราคม-มิถุนายน). ความตรงเชิงโครงสร้างของแบบวัดความซึมเศร้า CES-D ในกลุ่มนิสิตนักศึกษา. วารสาร *IJPS*. 1: 1.
- ชราพร สนิทภักดี. (2545). ผลของโปรแกรมการเห็นคุณค่าแห่งตนที่มีต่อคุณค่าแห่งตนและภาวะซึมเศร้าของเยาวชนหญิงที่กระทำผิดในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดนครสวรรค์. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). ชลบุรี: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยบูรพา. ถ่ายเอกสาร.
- ชุติมา ไชยเสน. (2555). ความรู้เบื้องต้นในการให้คำปรึกษากลุ่ม. เอกสารประกอบการเรียน การให้คำปรึกษากลุ่ม หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา โครงการบริการวิชาการภายนอก มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. สืบค้นเมื่อ 30 เมษายน 2558, จาก <http://www.sut.ac.th>.
- ชูชัย สมितिไกร. (2527). การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม. เอกสารคำสอนวิชาการฝึกงานด้านการให้คำปรึกษา 1. เชียงใหม่: ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ดวงใจ กสานติกุล. (2542). โรคซึมเศร้าและโรคอารมณ์ผิดปกติรักษาหายได้. กรุงเทพฯ: นวัตกรรมการพิมพ์.
- ดวงมณี จงรักษ์. (2549). ทฤษฎีการให้การปรึกษาและจิตบำบัดเบื้องต้น. กรุงเทพฯ: สมาคมส่งเสริมเทคโนโลยี (ไทย-ญี่ปุ่น).
- ทวี ตั้งเสรี. (2546). การศึกษาความถูกต้องของแบบคัดกรองภาวะซึมเศร้า. กรุงเทพฯ: โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- ไทยรัฐออนไลน์. (2557). มันมาแล้ว!! "ยุคตัวกูของกู" เต็มรูปแบบ. สืบค้นเมื่อ 25 มิถุนายน 2558, จาก <http://www.thairath.co.th>.
- ธันวรุจน์ บุรณสุขสกุล. (2555). ความเครียด ภาวะซึมเศร้า และโรคซึมเศร้า (*Stress, Depression and Depressive disorder*). สืบค้นเมื่อ 25 พฤษภาคม 2558, จาก <http://haamor.com/th>.
- ธาม เชื้อสถาปนาศิริ. (2557). สื่อออนไลน์ กับเยาวชน สังคมใหญ่เท่าทันแค่ไหน. หนังสือพิมพ์แนวหน้า. สืบค้นเมื่อ 1 พฤษภาคม 2558, จาก <http://www.naewna.com>.
- ธรรณิทธิ์ กองสุข; และคณะ. (2551). ความสัมพันธ์ระหว่างเหตุการณ์ความเครียดในชีวิตกับการเกิดโรคซึมเศร้าในผู้ป่วยที่มารับบริการของโรงพยาบาลมหาวิทยาลัย 5 แห่ง ปี 2549. วารสาร *สมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*. 53(1): 61-68.

- ธรรณินทร์ กองสุข; และคณะ. (2551). *ความซุกของโรคซึมเศร้าในคนไทย: ผลจากการสำรวจระดับชาติ*. วิทยาโรคทางจิตเวชในคนไทย การศึกษาระดับชาติ ปี 2551. กรุงเทพฯ: โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- นิชชีมา ทนศิริ. (2551). *ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงต่อการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนวัยรุ่น*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). ชลบุรี: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา. ถ่ายเอกสาร.
- นิภา ศรีโพธิ์โรจน์. (2559). *เอกสารประกอบคำสอนเรื่อง "ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับทฤษฎีการเรียนรู้"*. สืบค้นเมื่อ 16 กุมภาพันธ์ 2559. จาก <http://www.watpon.com/Elearning/res8.htm>.
- นุชอุณิชา นกกระ. (2555). *ทฤษฎีการเรียนรู้โดยการสังเกตของ Albert Bandura*. สืบค้นเมื่อ 12 พฤษภาคม 2558, จาก <http://405404027.blogspot.com/2012/10/albert-bandura.html>.
- ปริญญา ฮวดศรี. (2551). *การเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อการปรับตัวทางสังคมระหว่างทฤษฎีการเผชิญความจริง และทฤษฎีการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). มหาสารคาม: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. ถ่ายเอกสาร.
- ปริญญ์ กิตติธวัชศักดิ์. (2555). *ภาวะซึมเศร้า*. สืบค้นเมื่อ 16 มิถุนายน 2558, จาก <http://nurse.tu.ac.th>.
- ปิยะธิดา ขจรชัยกุล. (ม.ป.ป.). *ความสุขในครอบครัวไทย...สร้างได้ไม่ยาก*. การประชุมวิชาการอนามัยครอบครัวแห่งชาติ ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ: ภาควิชาอนามัยครอบครัว คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ผาสุก ปาประโคน. (2544). *ผลการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบมาราธอนโดยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสตัต์ที่มีต่อการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคล*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). มหาสารคาม: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. ถ่ายเอกสาร.
- เพชรยุพา บุญศิริจรัสรัฐ. (2555). *รูปแบบการพัฒนาความฉลาดทางสังคมของพนักงานบริษัทจำกัด (มหาชน) ที่เกี่ยวกับธุรกิจสื่อสารมวลชนในประเทศไทย*. กศ.ด. (การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง. ถ่ายเอกสาร.
- เพชรยุพา บุญศิริจรัสรัฐ. (2558). *หลักการพัฒนาความฉลาดทางสังคม*. กรุงเทพฯ: อมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์พับลิชชิ่ง.

- เพ็ญประภา เทียมสม. (2551). ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงต่อการปรับตัวทางสังคมของผู้พิการทางด้านร่างกาย, วิทยานิพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). มหาสารคาม: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. ถ่ายเอกสาร.
- พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา. (2557). ทฤษฎีและเทคนิคการให้บริการปรึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พงษ์ศักดิ์ น้อยพยัคฆ์. (2555). *Social Intelligence* ปฏิบัติการสร้างทักษะสังคมให้เด็กเก่ง. กรุงเทพฯ: รักลูกบุ๊กส์.
- มัทนีย์ เจ๊ะเต. (2555). ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของแบนดูรา. สืบค้นเมื่อ 16 มิถุนายน 2558, จาก [http://koniana.blogspot.com/2012/09/blog-post\\_18.html](http://koniana.blogspot.com/2012/09/blog-post_18.html).
- มานิช หล่อตระกูล. (2555). จิตเวชศาสตร์รามาธิบดี “โรคซึมเศร้า ฉบับละเอียด”. กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี.
- มานิช หล่อตระกูล. (2558). โรคซึมเศร้า. ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี. สืบค้นเมื่อ 30 มิถุนายน 2558, จาก <http://www.dmh.go.th>.
- วนิดา พักเล็ก. (2554). การลดภาวะซึมเศร้าด้วยโปรแกรมพฤติกรรมบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ในผู้ป่วยโรคติดสุรา: กรณีศึกษาในโรงพยาบาลสวนปรุง จังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ พบ.ม. (การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- วรารณ วรณพิรุณ. (2545). ผลของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ร่วมกับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อภาวะซึมเศร้าของผู้ป่วยภายหลังการพยายามฆ่าตัวตาย. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). ชลบุรี: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา. ถ่ายเอกสาร.
- วิสาข์ สอตระกูล. (2551). เยาวชน – คนรุ่นใหม่ – อนาคตของสังคมสร้างสรรค์. สืบค้นเมื่อ 23 พฤษภาคม 2558, จาก <http://www.tcdc.or.th>.
- วีระเชษฐ ผ่องพันธ์. (2546). ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ที่มีต่อการปรับตัวทางสังคมของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดมหาสารคาม. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). มหาสารคาม: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. ถ่ายเอกสาร.
- วีระวัฒน์ บันนิตามัย. (2551). เซวานอารมณ์ (EQ) ดัชนีเพื่อความสุขและความสำเร็จในชีวิต. พิมพ์ครั้งที่ 7. สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศรีเรือน แก้วกังวาน. (2554). ทฤษฎีจิตวิทยาบุคลิกภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 16. สมุทรสาคร: พิมพ์ดี.

- สุพรรณษา พูลพิพัฒน์. (2556, มกราคม). ผลของโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อภาวะซึมเศร้าในผู้ป่วยยาเสพติด. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์เพื่อการพัฒนา*. 5: 1.
- สุภาพร รวมธรรม. (2544). ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยใช้ทฤษฎีการเผชิญความจริงต่อการปรับตัวทางสังคมของข้าราชการครูใกล้เกษียณอายุราชการ สำนักงานการประถมศึกษาอำเภอคำเขื่อนแก้ว จังหวัดยโสธร. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา).
- มหาสารคาม: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. ถ่ายเอกสาร.
- สุนทร โคตรบรรเทา. (2548). *ทฤษฎีพหุปัญญา*. กรุงเทพฯ: สถาบันพัฒนาผู้บริหารการศึกษา สำนักงานปลัดกระทรวง กระทรวงศึกษาธิการ.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2553). *แนวทางการดูแลรักษาภาวะซึมเศร้าและผู้ป่วยที่มีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย*. กรุงเทพฯ: สหมิตรพรินต์ติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.
- อังคณา ช่วยคำฐ. (2554, มกราคม-มีนาคม). ผลของการให้คำปรึกษาตามแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมแบบกลุ่มต่อการซึมเศร้าและพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตในผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีโรคซึมเศร้าร่วม. *วารสารสภาการพยาบาล*. 26: 1.
- อัลเบิร์ต บันดูรา. (2555). *ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา*. สืบค้นเมื่อ 8 พฤษภาคม 2558, จาก [http://asmini1122.blogspot.com/2012/09/blog-post\\_4694.html](http://asmini1122.blogspot.com/2012/09/blog-post_4694.html).
- อาภา จันทรสกุล. (2551). *เทคนิคการปรึกษาเบื้องต้น*. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช สาขาวิชาศึกษาศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 5. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- อารี สันทรวี. (2552). *พหุปัญญาประยุกต์*. กรุงเทพฯ: สมาคมเพื่อการศึกษาเด็ก สาขาการศึกษาปฐมวัย คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อุบลวรรณ เรือนทองดี. (2543). ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น. สืบค้นเมื่อ 5 พฤษภาคม 2558, จาก <http://www.dmh.moph.go.th>.
- อุมาพร ตรังคสมบัติ, วชิระ ลาภบุญทรัพย์; และปิยลัมพร หะวานนท์. (2540). การใช้ CES-D ในการคัดกรองภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*: 42(1): 2-13.
- อุมาพร เทียมทัต. (2556, มกราคม-มิถุนายน). *ทฤษฎีพหุปัญญา*. *วารสารการวัดผลการศึกษา*. 30(87): 8-19.
- (ม.ป.ป.). *เทคนิคการปรึกษาเบื้องต้น*. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- อุมาพร เทียมทัต. (2558). *ประวัติ อัลเบิร์ต แบนดูรา (Albert Bandura)*. ถอดความจาก The Gale Encyclopedia of Psychology หน้า 65-66. สืบค้นเมื่อ 19 มิถุนายน 2558, จาก <https://wisitdevilsoul.wordpress.com/>.

- Agata Maltese, Marianna Alesi; & Azzurra Giuseppa Maria Al.(2012). Self-esteem, defensive strategies and social intelligence in the adolescence. *Journal of Social and Behavioral Sciences*. 69 (2012) 2054 – 2060.
- Aghajani hashtchin tahmores. (2011). Role of play in social skills and intelligence of children. *Journal of Social and Behavioral Sciences*. 30 (2011) 2272 – 2279.
- Albrecht Karl. (2006). *Social Intelligence: The New Science of Success*. San Francisco: Jossey-Bass A Wiley Imprint.
- Cemrenur Topuz, Zeynep Arasan. (2014). Self-Awareness Group Counseling Model for Prospective Counselors. *Journal of Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 143(2014): 638 – 642.
- Duygu Hiçdurmaz; & Fatma Oz. (2016). Interpersonal sensitivity, coping ways and automatic thoughts of nursing students before and after a cognitive-behavioral group counseling program. *Journal of Nurse Education Today*. 36(2016): 152-158.
- Etheldreda Nakimuli-Mpungu, James Okello, Eugene Kinyanda, Stephen Alderman , Juliet Nakku, Jeffrey S. Alderman, Alison Pavia, Alex Adaku, Kathleen Allden; & Seggane Musisi. (2013). The impact of group counseling on depression, post-traumatic stress and function outcomes: A prospective comparison study in the Peter C. Alderman trauma clinics in northern Uganda. *Journal of Affective Disorders*. 151(2013): 78-84.
- Goleman, Daniel. (2006). *Social Intelligence: The New Science of Human Relationship*. New York: Arrow bo139,237 oks.
- Gordon G. Gallup Jr. (1998). Self-awareness and the evolution of social intelligence. *Journal of Behavioural Processes*. 42(1998): 239–247.
- I. Petersen, J. Hanass Hancock, A.Bhana, K.Govender. (2014). A group-based counselling intervention for depression comorbid with HIV/AIDS using a task shifting approach

- in South Africa: A randomized controlled pilot study. *Journal of Affective Disorders*. 158 (2014) 78-84.
- Joana Carneiro Pinto, Liliana Faria; & Maria do Céu Taveira. (2014). Social Intelligence in Portuguese Students: Differences According to the School Grade. *Journal of Social and Behavioral Sciences*. 116(2014): 56 – 62.
- Kaj Bjorkqvist; & Karin Osterman. (2000). *Social intelligence – Empathy = Aggression*. *Journal of Aggression and Violent Behavior*, 5(2000) 191-200.
- Kihlstrom. J.F.; & Cantor, N. (2000). *Social Intelligence*. In: Sternberg, R.J. (Ed.). *Handbook of Intelligence*. 2nd ed. Cambridge: Cambridge University Press.
- K.V. Petrides , Madeleine Mason; & Nick Sevdalis. (2011). Preliminary validation of the construct of trait social intelligence. *Journal of Personality and Individual Differences*. 50(2011): 874-877.
- Norah Mohd Ishak , Mohd Hakimie Zainal Abidin; & Abu Yazid Abu Bakar. (2014). Dimensions of social skills and their relationship with empathy among gifted and talented students in Malaysia. *Journal of Social and Behavioral Sciences*. 116 (2014): 750 – 753.
- Sandra Hampel, Susanne Weis, Wolfgang Hiller; & Michael Witthoft. The relations between social anxiety and social intelligence: A latent variable analysis. *Journal of Anxiety Disorders*. 25(2011): 545-553.
- Susanne Weis; & Heinz-Martin. (2007). Reviving the search for social intelligence – A multitrait-multimethod study of its structure and construct validity. *Journal of Personality and Individual Differences*. 42: 3–14.

ภาคผนวก



## ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิที่ตรวจสอบโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการเสริมสร้าง  
ความฉลาดทางสังคมในวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า

**รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิที่ตรวจสอบโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการเสริมสร้างความฉลาดทางสังคมในวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า**

- |                                          |                                                                |
|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| 1. อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง            | คณะศึกษาศาสตร์<br>มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ                   |
| 2. อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุปถ             | คณะศึกษาศาสตร์<br>มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ                   |
| 3. อาจารย์ ดร.ชนิดา มิตรานันท์           | สถาบันวิจัยและพัฒนาการศึกษาพิเศษ<br>มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วิริยาภรณ์ อุดมรติ | คณะสังคมศาสตร์<br>มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์                       |
| 5. รองศาสตราจารย์ ดร.วิชัย อุตสาหจิต     | คณะพัฒนาทรัพยากรมนุษย์<br>สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์         |



ภาคผนวก ข

ใบรับรองจริยธรรมการวิจัย หนังสือเชิญผู้เชี่ยวชาญ  
และหนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย



MF4Version1:15/7/2556

### ใบรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย

เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยและยินยอม

หมายเลขข้อเสนอการวิจัย

SWUEC- 244/58E

ข้อเสนอการวิจัยนี้และเอกสารประกอบของข้อเสนอการวิจัยตามรายการแสดงด้านล่าง ได้รับการพิจารณาจาก คณะกรรมการสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒแล้ว คณะกรรมการฯ มีความเห็นว่าข้อเสนอการวิจัยที่จะดำเนินการมีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากล ตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับและ ข้อกำหนดภายในประเทศ จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยตามข้อเสนอการวิจัยนี้ได้

- ชื่อโครงการวิจัยเรื่อง:** ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการเสริมสร้างความฉลาดทางสังคมในวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า
- ชื่อผู้วิจัยหลัก:** นางสาวทชชา สุริโย
- สังกัด:** บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- เอกสารที่รับรอง:**
1. แบบเสนอโครงการวิจัย
  2. โครงร่างการวิจัย
  3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย
  4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย

### เอกสารที่พิจารณาทบทวน

- |                                             |                                   |
|---------------------------------------------|-----------------------------------|
| 1. แบบเสนอโครงการวิจัย                      | ฉบับที่ 2 วันเดือน/ปี 9 ธ.ค. 2558 |
| 2. โครงร่างการวิจัย                         | ฉบับที่ 2 วันเดือน/ปี 9 ธ.ค. 2558 |
| 3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย          | ฉบับที่ 2 วันเดือน/ปี 9 ธ.ค. 2558 |
| 4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย | ฉบับที่ 2 วันเดือน/ปี 9 ธ.ค. 2558 |

(ลงชื่อ).....

(อาจารย์ แพทย์หญิงจันทร์ตรา ตันนันทยุทวงศ์)

เลขานุการคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

(ลงชื่อ).....

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

หมายเลขรับรอง : SWUEC/E-271/2558

วันที่ให้การรับรอง : 15/12/2558

วันหมดอายุใบรับรอง : 15/12/2559



## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โทร. 15664

ที่ ศธ 0519.12/ ๕105

วันที่ ๒ พฤศจิกายน 2558

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน อาจารย์ ดร.ชนิดา มิตรานันท์

เนื่องด้วย นางสาวทัชชา สุริโย นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการเสริมสร้างความฉลาดทางสังคมในวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า” โดยมี อาจารย์ ดร.อมราพร สุรการ และ อาจารย์ ดร.อังศรา ประเสริฐสิน เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถาม และโปรแกรม

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวทัชชา สุริโย และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ดร.ดุสิต โยเหลา

(รองศาสตราจารย์ ดร.ดุสิต โยเหลา)

ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์  
รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 089-539-0552



## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โทร. 15664

ที่ ศธ 0519.12/ 5106

วันที่ ๕ พฤศจิกายน 2558

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล

เนื่องด้วย นางสาวทัชชา สุริโย นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการเสริมสร้างความฉลาดทางสังคมในวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า” โดยมี อาจารย์ ดร.อมราพร สุรการ และ อาจารย์ ดร.อังศรา ประเสริฐสิน เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถาม และโปรแกรม

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวทัชชา สุริโย และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์ ดร.ดุจฎี โยเหลา)

ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์

รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อนิสิต โทรศัพท์ 089-539-0552



## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โทร. 15664

ที่ ศธ 0519.12/ ๕๑๖

วันที่ ๒ พฤศจิกายน 2558

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง

เนื่องด้วย นางสาวทัชชา สุริโย นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการเสริมสร้างความฉลาดทางสังคมในวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า” โดยมี อาจารย์ ดร.อมรพร สุรการ และ อาจารย์ ดร.อังศรา ประเสริฐสิน เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถาม และโปรแกรม

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวทัชชา สุริโย และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ดร.ดุสิต โยเหลา

(รองศาสตราจารย์ ดร.ดุสิต โยเหลา)

ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์

รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อนิสิต โทรศัพท์ 089-539-0552

ที่ ศธ 0519.12/ 5108



บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๕ พฤศจิกายน 2558

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์วิริยาภรณ์ อุดมรติ

เนื่องด้วย นางสาวทัชชา สุริโย นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการเสริมสร้างความฉลาดทางสังคมในวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า” โดยมี อาจารย์ ดร.อมราพร สุรการ และอาจารย์ ดร.อังศรา ประเสริฐสิน เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถาม และโปรแกรม

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวทัชชา สุริโย และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ดุจฎี โยเหลา)

ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์  
รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อนิสิต โทรศัพท์ 089-539-0552



ที่ ศธ 0519.12/ 5109

บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๒ พฤศจิกายน 2558

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน รองศาสตราจารย์ ดร.วิชัย อุตสาหจิต

เนื่องด้วย นางสาวทัชชา สุริโย นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการเสริมสร้างความฉลาดทางสังคมในวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า” โดยมี อาจารย์ ดร.อมราพร สุรการ และอาจารย์ ดร.อังศรา ประเสริฐสิน เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถาม และโปรแกรม

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวทัชชา สุริโย และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

*ดร.ดุขฎิ โยเหลา*

(รองศาสตราจารย์ ดร.ดุขฎิ โยเหลา)

ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์  
รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อนิสิต โทรศัพท์ 089-539-0552



ที่ ศธ 0519.12/ 5447

บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๒ ธันวาคม 2558

เรื่อง ขออนุญาตเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนสายน้ำผึ้งในพระอุปถัมภ์สมเด็จพระเจ้าภคินีเธอ เจ้าฟ้าเพชรรัตนราชสุดา  
สิริ โสภภาพณวดี

เนื่องด้วย นางสาวทัชชา สุริโย นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัย  
ศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อ  
เสริมสร้างความฉลาดทางสังคมในวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า” โดยมี อาจารย์ ดร.อมราพร สุรการ  
อาจารย์ ดร.อจธรา ประเสริฐสิน เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยใช้แบบทดสอบเรื่อง แบบวัด  
ซึมเศร้า CES-D แบบสอบถามเรื่อง ความฉลาดทางสังคมของวัยรุ่น และโปรแกรมการให้คำปรึกษา  
ที่มีต่อการเสริมสร้างความฉลาดทางสังคมในวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า กับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา  
ชั้นปีที่ 4 – 6 และขอใช้สถานที่ห้องแนะแนว โรงเรียนสายน้ำผึ้งในพระอุปถัมภ์สมเด็จพระเจ้าภคินี  
เจ้าฟ้าเพชรรัตนราชสุดา สิริ โสภภาพณวดี ในระหว่างเดือนพฤศจิกายน 2558 ถึงเดือนมกราคม 2559

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกา

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ดุสิต โยเหลา)

ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์  
รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 089-539-0552



ที่ ศธ 0519.12/ ๒๐๖๕

บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๑๕ กุมภาพันธ์ 2559

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี)

เนื่องด้วย นางสาวทัชชา สุริโย นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญาานิพนธ์ เรื่อง “ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการเสริมสร้างความฉลาดทางสังคมในวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า” โดยมี อาจารย์ ดร.อมราพร สุรการ และอาจารย์ ดร.อัสรา ประเสริฐสิน เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาานิพนธ์

ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยใช้แบบทดสอบเรื่อง แบบวัดภาวะซึมเศร้า CES-D แบบสอบถามเรื่อง ความฉลาดทางสังคมของวัยรุ่น และโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการเสริมสร้างความฉลาดทางสังคมในวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า กับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 4 – 6 และขอใช้สถานที่ห้องเรียน โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) ในระหว่างเดือนมีนาคมถึงเดือนเมษายน 2559 ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.คุชฎี โยเลลา)

ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์  
รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 089 539 0552

ภาคผนวก ค

ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย



### ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ตาราง 5 การวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบวัดความฉลาดทางสังคม

| ข้อ | คะแนนผู้เชี่ยวชาญ |         |         |         |         | ผลรวม | IOC | ผลการพิจารณา |
|-----|-------------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----|--------------|
|     | คนที่ 1           | คนที่ 2 | คนที่ 3 | คนที่ 4 | คนที่ 5 |       |     |              |
| 1   | 1                 | 1       | 1       | 1       | 0       | 4     | 0.8 | ใช้ได้       |
| 2   | 1                 | 1       | 1       | 1       | 1       | 5     | 1   | ใช้ได้       |
| 3   | 0                 | 1       | 1       | 1       | 1       | 4     | 0.8 | ใช้ได้       |
| 4   | 1                 | 1       | 1       | 1       | 0       | 4     | 0.8 | ใช้ได้       |
| 5   | 1                 | 1       | 1       | 1       | 1       | 5     | 1   | ใช้ได้       |
| 6   | 1                 | 1       | 1       | 1       | 0       | 4     | 0.8 | ใช้ได้       |
| 7   | 1                 | 1       | 1       | 1       | 0       | 4     | 0.8 | ใช้ได้       |
| 8   | 1                 | 1       | 1       | 1       | 0       | 4     | 0.8 | ใช้ได้       |
| 9   | 1                 | 1       | 1       | 1       | 0       | 4     | 0.8 | ใช้ได้       |
| 10  | 0                 | 1       | 0       | 0       | 0       | 1     | 0.2 | ตัดทิ้ง      |
| 11  | 1                 | 1       | 1       | 0       | 1       | 4     | 0.8 | ใช้ได้       |
| 12  | 0                 | 1       | 1       | 1       | 0       | 3     | 0.6 | ใช้ได้       |
| 13  | 0                 | 1       | 0       | 1       | 0       | 2     | 0.4 | ตัดทิ้ง      |
| 14  | 0                 | 1       | 1       | 0       | 0       | 2     | 0.4 | ตัดทิ้ง      |
| 15  | 1                 | 0       | 1       | 1       | 1       | 4     | 0.8 | ใช้ได้       |
| 16  | 1                 | 0       | 1       | 1       | 1       | 4     | 0.8 | ใช้ได้       |
| 17  | 0                 | 1       | 1       | 0       | 0       | 2     | 0.4 | ตัดทิ้ง      |
| 18  | 1                 | 0       | -1      | 1       | 1       | 2     | 0.4 | ตัดทิ้ง      |
| 19  | 1                 | 0       | -1      | 1       | 1       | 2     | 0.4 | ตัดทิ้ง      |
| 20  | 1                 | 1       | 0       | 1       | 1       | 4     | 0.8 | ใช้ได้       |
| 21  | 1                 | 1       | 1       | 1       | 1       | 5     | 1   | ใช้ได้       |
| 22  | 1                 | 1       | 0       | 1       | 1       | 4     | 0.8 | ใช้ได้       |
| 23  | 1                 | 1       | 0       | 1       | 1       | 4     | 0.8 | ใช้ได้       |

ตาราง 5 (ต่อ)

| ข้อ | คะแนนผู้เชี่ยวชาญ |         |         |         |         | ผลรวม | IOC | ผลการพิจารณา |
|-----|-------------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----|--------------|
|     | คนที่ 1           | คนที่ 2 | คนที่ 3 | คนที่ 4 | คนที่ 5 |       |     |              |
| 24  | 1                 | 0       | 0       | 1       | 1       | 3     | 0.6 | ใช้ได้       |
| 25  | 1                 | 1       | 1       | 1       | 1       | 5     | 1   | ใช้ได้       |
| 26  | 1                 | 1       | 1       | 1       | 1       | 5     | 1   | ใช้ได้       |
| 27  | 1                 | 1       | 1       | 1       | 1       | 5     | 1   | ใช้ได้       |
| 28  | 1                 | 1       | 1       | 1       | 1       | 5     | 1   | ใช้ได้       |
| 29  | 1                 | 1       | 1       | 1       | 1       | 5     | 1   | ใช้ได้       |
| 30  | 1                 | 1       | 1       | 1       | 1       | 5     | 1   | ใช้ได้       |
| 31  | 1                 | 1       | 0       | 1       | 1       | 4     | 0.8 | ใช้ได้       |
| 32  | 1                 | 1       | 1       | 0       | 0       | 3     | 0.6 | ใช้ได้       |
| 33  | 1                 | 1       | 1       | 1       | 1       | 5     | 1   | ใช้ได้       |
| 34  | 1                 | 1       | 1       | 1       | 0       | 4     | 0.8 | ใช้ได้       |
| 35  | 1                 | 1       | 1       | 1       | 1       | 5     | 1   | ใช้ได้       |
| 36  | 1                 | 1       | 0       | 0       | 0       | 2     | 0.4 | ตัดทิ้ง      |
| 37  | 1                 | 1       | 1       | 1       | 1       | 5     | 1   | ใช้ได้       |
| 38  | 1                 | 1       | 1       | 1       | 1       | 5     | 1   | ใช้ได้       |
| 39  | 1                 | 1       | 1       | 1       | 1       | 5     | 1   | ใช้ได้       |
| 40  | 1                 | 1       | 1       | 1       | 0       | 4     | 0.8 | ใช้ได้       |
| 41  | 1                 | 1       | 1       | 1       | 1       | 5     | 1   | ใช้ได้       |
| 42  | 1                 | 1       | 1       | 1       | 1       | 5     | 1   | ใช้ได้       |
| 43  | 1                 | 1       | 1       | 1       | 1       | 5     | 1   | ใช้ได้       |
| 44  | 1                 | 1       | 1       | 1       | 0       | 4     | 0.8 | ใช้ได้       |
| 45  | 1                 | 1       | 1       | 1       | 0       | 4     | 0.8 | ใช้ได้       |
| 46  | 1                 | 1       | 1       | 1       | 1       | 5     | 1   | ใช้ได้       |
| 47  | 1                 | 1       | 1       | 1       | 0       | 4     | 0.8 | ใช้ได้       |

ตาราง 6 การวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการเสริมสร้าง  
ความฉลาดทางสังคม

| หัวข้อการ<br>พิจารณา                                                   | ด้านที่ประเมิน | คะแนนผู้เชี่ยวชาญ |            |            |            |            | ผลรวม | IOC | ผลการ<br>พิจารณา |
|------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------|------------|------------|------------|------------|-------|-----|------------------|
|                                                                        |                | คนที่<br>1        | คนที่<br>2 | คนที่<br>3 | คนที่<br>4 | คนที่<br>5 |       |     |                  |
| 1 ปฐมนิเทศ                                                             | วัตถุประสงค์   | 1                 | 1          | 1          | 1          | 1          | 5     | 1   | ใช้ได้           |
|                                                                        | วิธีดำเนินการ  | 1                 | 1          | 1          | 1          | 1          | 5     | 1   | ใช้ได้           |
|                                                                        | การประเมินผล   | 1                 | 1          | 1          | 1          | 1          | 5     | 1   | ใช้ได้           |
| 2 การตระหนักรู้<br>อารมณ์ตนเอง                                         | วัตถุประสงค์   | 1                 | 1          | 1          | 1          | 1          | 5     | 1   | ใช้ได้           |
|                                                                        | วิธีดำเนินการ  | 1                 | 1          | 1          | 1          | 1          | 5     | 1   | ใช้ได้           |
|                                                                        | การประเมินผล   | 1                 | 1          | 1          | 1          | 1          | 5     | 1   | ใช้ได้           |
| 3 การให้ความ<br>สนใจผู้อื่น                                            | วัตถุประสงค์   | 1                 | 1          | 1          | 1          | 1          | 5     | 1   | ใช้ได้           |
|                                                                        | วิธีดำเนินการ  | 1                 | 1          | 1          | 1          | 1          | 5     | 1   | ใช้ได้           |
|                                                                        | การประเมินผล   | 1                 | 1          | 1          | 1          | 1          | 5     | 1   | ใช้ได้           |
| 4 การให้ความ<br>สนใจผู้อื่น                                            | วัตถุประสงค์   | 1                 | 1          | 1          | 1          | 1          | 5     | 1   | ใช้ได้           |
|                                                                        | วิธีดำเนินการ  | 1                 | 1          | 1          | 1          | 1          | 5     | 1   | ใช้ได้           |
|                                                                        | การประเมินผล   | 1                 | 1          | 1          | 1          | 1          | 5     | 1   | ใช้ได้           |
| 5 การรับรู้อารมณ์<br>ของผู้อื่น และการ<br>เห็นอกเห็นใจ<br>ผู้อื่น      | วัตถุประสงค์   | 1                 | 1          | 1          | 1          | 1          | 5     | 1   | ใช้ได้           |
|                                                                        | วิธีดำเนินการ  | 1                 | 1          | 1          | 1          | 1          | 5     | 1   | ใช้ได้           |
|                                                                        | การประเมินผล   | 1                 | 1          | 1          | 1          | 1          | 5     | 1   | ใช้ได้           |
| 6 การรับรู้ทาง<br>สังคม และ<br>ความสามารถใน<br>การเข้าร่วมกับ<br>บุคคล | วัตถุประสงค์   | 1                 | 1          | 1          | 1          | 1          | 5     | 1   | ใช้ได้           |
|                                                                        | วิธีดำเนินการ  | 1                 | 1          | 1          | 1          | 1          | 5     | 1   | ใช้ได้           |
|                                                                        | การประเมินผล   | 1                 | 1          | 1          | 1          | 1          | 5     | 1   | ใช้ได้           |

ตาราง 6 (ต่อ)

| หัวข้อการ<br>พิจารณา                                | ด้านที่ประเมิน | คะแนนผู้เชี่ยวชาญ |            |            |            |            | ผลรวม | IOC | ผลการ<br>พิจารณา |
|-----------------------------------------------------|----------------|-------------------|------------|------------|------------|------------|-------|-----|------------------|
|                                                     |                | คนที่<br>1        | คนที่<br>2 | คนที่<br>3 | คนที่<br>4 | คนที่<br>5 |       |     |                  |
| 7 ความสามารถ<br>ในการแสดง<br>ตนเอง                  | วัตถุประสงค์   | 1                 | 1          | 1          | 1          | 1          | 5     | 1   | ใช้ได้           |
|                                                     | วิธีดำเนินการ  | 1                 | 1          | 1          | 1          | 1          | 5     | 1   | ใช้ได้           |
|                                                     | การประเมินผล   | 1                 | 1          | 1          | 1          | 1          | 5     | 1   | ใช้ได้           |
| 8 ความสามารถ<br>ในการแสดง<br>ตนเอง                  | วัตถุประสงค์   | 1                 | 1          | 1          | 1          | 1          | 5     | 1   | ใช้ได้           |
|                                                     | วิธีดำเนินการ  | 1                 | 1          | 1          | 1          | 1          | 5     | 1   | ใช้ได้           |
|                                                     | การประเมินผล   | 1                 | 1          | 1          | 1          | 1          | 5     | 1   | ใช้ได้           |
| 9 ความสามารถ<br>ในการชี้แนะ<br>พฤติกรรมของ<br>บุคคล | วัตถุประสงค์   | 1                 | 1          | 1          | 1          | 1          | 5     | 1   | ใช้ได้           |
|                                                     | วิธีดำเนินการ  | 1                 | 1          | 1          | 1          | 1          | 5     | 1   | ใช้ได้           |
|                                                     | การประเมินผล   | 1                 | 1          | 1          | 1          | 1          | 5     | 1   | ใช้ได้           |
| 10 ความสามารถ<br>ในการคำนึงถึง<br>ผู้อื่น           | วัตถุประสงค์   | 1                 | 1          | 1          | 1          | 1          | 5     | 1   | ใช้ได้           |
|                                                     | วิธีดำเนินการ  | 1                 | 1          | 1          | 1          | 1          | 5     | 1   | ใช้ได้           |
|                                                     | การประเมินผล   | 1                 | 1          | 1          | 1          | 1          | 5     | 1   | ใช้ได้           |
| 11 ความสามารถ<br>ในการคำนึงถึง<br>ผู้อื่น           | วัตถุประสงค์   | 1                 | 1          | 1          | 1          | 1          | 5     | 1   | ใช้ได้           |
|                                                     | วิธีดำเนินการ  | 1                 | 1          | 1          | 1          | 1          | 5     | 1   | ใช้ได้           |
|                                                     | การประเมินผล   | 1                 | 1          | 1          | 1          | 1          | 5     | 1   | ใช้ได้           |
| 12 การยุติการให้<br>คำปรึกษา                        | วัตถุประสงค์   | 1                 | 1          | 1          | 1          | 1          | 5     | 1   | ใช้ได้           |
|                                                     | วิธีดำเนินการ  | 1                 | 1          | 1          | 1          | 1          | 5     | 1   | ใช้ได้           |
|                                                     | การประเมินผล   | 1                 | 1          | 1          | 1          | 1          | 5     | 1   | ใช้ได้           |

ภาคผนวก ง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย



### แบบวัดภาวะซึมเศร้า CES-D

(อุมาพร ตรังคสมบัติ; และคณะ. 2541: 12)

**คำแนะนำ** แบบวัดนี้เป็นประโยคที่มีข้อความเกี่ยวข้องกับอารมณ์ และความรู้สึกที่แสดงออกในลักษณะต่างๆ แม้ว่าบางประโยคอาจจะไม่ตรงกับที่ท่านเป็นอยู่ก็ตาม ขอให้ท่านเลือกคำตอบที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด ไม่มีคำตอบถูกหรือผิด ดีหรือไม่ดี

○ โปรดตอบตามความเป็นจริง และตอบทุกข้อ เพื่อท่านจะได้รู้จักตนเอง และวางแผนพัฒนาต่อไป

○ มีคำตอบ 4 คำตอบ สำหรับข้อความแต่ละประโยค คือ **ไม่เคย** **นานๆ ครั้ง** **บ่อยๆ**

**ตลอดเวลา** โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ท่านคิดว่าตรงกับความรู้สึกหรือการกระทำของท่านใน 1 สัปดาห์ ที่ผ่านมา

| ที่ | ในระยะ 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา                                         | ไม่เคย<br>(0-1 วัน) | นานๆ ครั้ง<br>(1-2 วัน) | บ่อยๆ<br>(3-4 วัน) | ตลอดเวลา<br>(5-7 วัน) |
|-----|-------------------------------------------------------------------|---------------------|-------------------------|--------------------|-----------------------|
| 1   | ฉันรู้สึกหงุดหงิดง่าย                                             |                     |                         |                    |                       |
| 2   | ฉันรู้สึกเบื่ออาหาร                                               |                     |                         |                    |                       |
| 3   | ฉันไม่สามารถจัดความเศร้าออกจากใจได้<br>แม้จะมีคนคอยช่วยเหลือก็ตาม |                     |                         |                    |                       |
| 4   | ฉันรู้สึกว่าตนเองดีพอกๆกับคนอื่น                                  |                     |                         |                    |                       |
| 5   | ฉันไม่มีสมาธิ                                                     |                     |                         |                    |                       |
| 6   | ฉันรู้สึกหดหู่                                                    |                     |                         |                    |                       |
| 7   | ทุกสิ่งสิ่งที่ฉันกระทำจะต้องฝืนใจ                                 |                     |                         |                    |                       |
| 8   | ฉันมีความหวังเกี่ยวกับอนาคต                                       |                     |                         |                    |                       |
| 9   | ฉันรู้สึกว่าชีวิตมีแต่ความล้มเหลว                                 |                     |                         |                    |                       |
| 10  | ฉันรู้สึกหวาดกลัว                                                 |                     |                         |                    |                       |
| 11  | ฉันนอนไม่ค่อยหลับ                                                 |                     |                         |                    |                       |
| 12  | ฉันมีความสุข                                                      |                     |                         |                    |                       |
| 13  | ฉันไม่ค่อยอยากคุยกับใคร                                           |                     |                         |                    |                       |
| 14  | ฉันรู้สึกเหงา                                                     |                     |                         |                    |                       |
| 15  | ผู้คนทั่วไปไม่ค่อยจะเป็นมิตรกับฉัน                                |                     |                         |                    |                       |

| ที่ | ในระยะ 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา | ไม่เคย<br>(0-1 วัน) | นานๆ ครั้ง<br>(1-2 วัน) | บ่อยๆ<br>(3-4<br>วัน) | ตลอดเวลา<br>(5-7 วัน) |
|-----|---------------------------|---------------------|-------------------------|-----------------------|-----------------------|
| 16  | ฉันรู้สึกว่าคุณมีความสุข  |                     |                         |                       |                       |
| 17  | ฉันร้องไห้                |                     |                         |                       |                       |
| 18  | ฉันรู้สึกเศร้า            |                     |                         |                       |                       |
| 19  | ผู้คนรอบข้างไม่ชอบฉัน     |                     |                         |                       |                       |
| 20  | ฉันรู้สึกท้อถอยในชีวิต    |                     |                         |                       |                       |



ชุดที่ .....

## แบบสอบถาม

## คำชี้แจง

แบบสอบถามฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของปฏิญานพันธของนิสิตหลักสูตรศิลปศาสตรมหา  
บัณฑิต สาขาจิตวิทยาประยุกต์ แขนงวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
แบบสอบถามชุดนี้แบ่งเป็น 2 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 ความฉลาดทางสังคมของวัยรุ่น

ขอความกรุณาจากท่านในการตอบแบบสอบถามชุดนี้อย่างถูกต้องตรงกับความเป็นจริง  
เกี่ยวกับตัวท่าน ข้อมูลจากแบบสอบถามจะถูกเก็บเป็นความลับ โดยจะนำไปใช้ประโยชน์เพื่อการวิจัย  
และนำเสนอผลการวิจัยเป็นภาพรวมเท่านั้น

ทัชชา สุริโย

ผู้วิจัย

## ตอนที่ 1

## ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ☐ ตามความเป็นจริงของท่านมากที่สุด และกรุณาตอบทุกข้อ

## 1. เพศ

☐ 1. ชาย☐ 2. หญิง

## 2. อายุ

☐ 1. 13-15 ปี☐ 2. 16-18 ปี☐ 3. 19-21 ปี

## 3. ระดับการศึกษา

☐ 1. ม.4☐ 2. ม.5☐ 3. ม.6

## ตอนที่ 2

### ความฉลาดทางสังคม

**คำชี้แจง** โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความคิด ความรู้สึก และการแสดงออกของ

ท่านตามความเป็นจริงและกรุณาตอบคำถามทุกข้อ

- 4 หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความคิด ความรู้สึกและการแสดงออก **มากที่สุด**  
 3 หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความคิด ความรู้สึกและการแสดงออก **มาก**  
 2 หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความคิด ความรู้สึกและการแสดงออก **น้อย**  
 1 หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความคิด ความรู้สึกและการแสดงออก **น้อยที่สุด**

| ข้อ<br>ที่ | ข้อความ                                                                  | ระดับความคิดเห็น |   |   |   |
|------------|--------------------------------------------------------------------------|------------------|---|---|---|
|            |                                                                          | 4                | 3 | 2 | 1 |
| 1          | ฉันรับรู้ได้ว่าเพื่อนกำลังโกรธ                                           |                  |   |   |   |
| 2          | ฉันรับรู้ได้ว่าผู้อื่นกำลังหงุดหงิด                                      |                  |   |   |   |
| 3          | ฉันรับรู้ได้ว่าเพื่อนมีความสุข แม้ไม่ได้พูดออกมาก็ตาม                    |                  |   |   |   |
| 4          | เมื่อเพื่อนเศร้า ฉันรับรู้ได้                                            |                  |   |   |   |
| 5          | ฉันไม่เข้าใจความรู้สึกของเพื่อน                                          |                  |   |   |   |
| 6          | ฉันสนใจและตั้งใจฟังเมื่อเพื่อนกำลังเล่าถึงวันหยุดที่ผ่านมา               |                  |   |   |   |
| 7          | ฉันพยักหน้า สบตา แสดงท่าทีถึงความสนใจและตั้งใจฟังในสิ่งที่เพื่อนกำลังพูด |                  |   |   |   |
| 8          | ฉันมองสบตาเพื่อนในระหว่างที่พูดคุยกัน                                    |                  |   |   |   |
| 9          | ฉันโน้มตัวเข้าหาเพื่อน แสดงท่าทีรับฟัง เมื่อเพื่อนระบายความในใจ          |                  |   |   |   |
| 10         | ฉันรู้สึกเห็นใจเพื่อน เมื่อเพื่อนสอบได้คะแนนน้อย                         |                  |   |   |   |
| 11         | ฉันอยากให้ความช่วยเหลือเพื่อน เมื่อเพื่อนเดือดร้อน                       |                  |   |   |   |
| 12         | ฉันไม่เข้าใจว่าเพื่อนรู้สึกอย่างไร ถ้าเพื่อนไม่ได้พูดออกมาให้ชัดเจน      |                  |   |   |   |
| 13         | ฉันรู้ความต้องการของผู้อื่น                                              |                  |   |   |   |
| 14         | ฉันติดตามข่าวสารรอบตัวอยู่ตลอดเวลา                                       |                  |   |   |   |
| 15         | ฉันมีข้อมูลเพียงพอในการสนทนาเรื่องต่างๆ กับเพื่อนในกลุ่มได้เสมอ          |                  |   |   |   |
| 16         | ฉันสามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงได้                     |                  |   |   |   |
| 17         | ฉันรับรู้ข่าวสารรอบตัวช้ากว่าเพื่อน                                      |                  |   |   |   |

| ข้อ<br>ที่ | ข้อความ                                                                      | ระดับความคิดเห็น |   |   |   |
|------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------|---|---|---|
|            |                                                                              | 4                | 3 | 2 | 1 |
| 18         | ฉันมีความรู้สึกร่วมกับเพื่อน                                                 |                  |   |   |   |
| 19         | ฉันสามารถเข้าใจในกิริยาท่าทางที่อีกฝ่ายแสดงออกมาได้ในระหว่างการสนทนา         |                  |   |   |   |
| 20         | ฉันไม่เข้าใจกิริยาท่าทางของเพื่อนที่แสดงออกมา                                |                  |   |   |   |
| 21         | ฉันสามารถเริ่มต้นพูดคุยกับผู้อื่นได้ก่อน                                     |                  |   |   |   |
| 22         | ฉันสามารถพูดคุยกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่น ไม่ติดขัด                           |                  |   |   |   |
| 23         | ฉันชอบเข้าไปขัดจังหวะการสนทนาของเพื่อน                                       |                  |   |   |   |
| 24         | ฉันเป็นคนขี้นัยก                                                             |                  |   |   |   |
| 25         | ฉันสามารถถ่ายทอดความรู้สึกออกมาทางสีหน้า แววตาได้ดี เมื่อต้องสนทนากับผู้อื่น |                  |   |   |   |
| 26         | ฉันสามารถออกไปรายงานหน้าชั้นเรียนได้ โดยไม่รู้สึกประหม่า                     |                  |   |   |   |
| 27         | ฉันไม่สามารถเก็บอารมณ์โกรธได้ เมื่อมีเหตุการณ์ที่ไม่พอใจ                     |                  |   |   |   |
| 28         | ฉันสามารถบอกความต้องการของตนเองให้เพื่อนรับรู้ได้                            |                  |   |   |   |
| 29         | ฉันรู้สึกเศร้า เมื่อฟังเรื่องเศร้าจากเพื่อน                                  |                  |   |   |   |
| 30         | ฉันสามารถพูดจูงใจให้เพื่อนทำตามในสิ่งที่ฉันคิดได้                            |                  |   |   |   |
| 31         | ฉันสามารถเจรจาต่อรองกับผู้อื่นได้                                            |                  |   |   |   |
| 32         | เพื่อนมักทำตามในสิ่งที่ฉันบอก                                                |                  |   |   |   |
| 33         | เพื่อนให้ความช่วยเหลือแก่ฉัน ตามที่ฉันร้องขอ                                 |                  |   |   |   |
| 34         | ฉันยึดหลักการเอาใจเขามาใส่ใจเราเสมอ                                          |                  |   |   |   |
| 35         | ฉันช่วยเหลือเพื่อน เมื่อเพื่อนกำลังเผชิญกับปัญหา                             |                  |   |   |   |
| 36         | ฉันคิดก่อนพูดเสมอ                                                            |                  |   |   |   |
| 37         | ฉันเป็นคนถนอมน้ำใจผู้อื่น                                                    |                  |   |   |   |
| 38         | ฉันแสดงพฤติกรรมโดยไม่สนใจว่าเป็นการทำร้ายจิตใจของผู้อื่นหรือไม่              |                  |   |   |   |
| 39         | ฉันยินดีช่วยผู้อื่นก่อนเสมอ แม้ในช่วงเวลาที่ฉันเร่งรีบ                       |                  |   |   |   |
| 40         | ฉันไม่มีเวลาที่จะสนใจความทุกข์ของผู้อื่น                                     |                  |   |   |   |

ขอขอบพระคุณทุกท่าน ที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามครั้งนี้

**โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม**  
**การเสริมสร้างความฉลาดทางสังคม**  
**ครั้งที่ 1**  
**วันที่ 7 มีนาคม พ.ศ. 2559 เวลา 8.00 – 9.30 น.**

---

**หัวข้อ** การปฐมนิเทศและสร้างความคุ้นเคย

**จุดมุ่งหมาย**

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพและความไว้วางใจระหว่างผู้วิจัยและสมาชิกของกลุ่ม
2. เพื่อชี้แจงความสำคัญและวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางสังคม
3. เพื่อให้สมาชิกทุกคนได้ทราบรายละเอียดเกี่ยวกับตารางวัน เวลา จำนวนครั้ง ระยะเวลา รูปแบบและวิธีการต่างๆในการให้คำปรึกษากลุ่ม

**เวลา** 1 ชั่วโมง 30 นาที

**วิธีดำเนินการ**

ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งแรก ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการเผชิญความจริง (Reality Group Counseling Theory) เทคนิคที่ใช้ ได้แก่ การตั้งคำถาม การเปิดเผยตนเอง การใช้อารมณ์ขัน และการใช้บทบาทสมมติ

**ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา**

ผู้ให้คำปรึกษากล่าวต้อนรับและทักทายสมาชิกในกลุ่ม พร้อมทั้งแนะนำตนเองให้สมาชิกทุกคนได้รู้จักกัน

**ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา**

2.1 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกแต่ละคนแนะนำตัวเองที่ละคนให้เพื่อนๆ รู้จัก พร้อมทั้งบอกด้วยว่าอยากให้เพื่อนๆ ในกลุ่มเรียกตนเองว่าอะไร

2.2 เมื่อสมาชิกแนะนำตนเองจนครบแล้ว ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงให้ผู้รับคำปรึกษาทราบถึงวัตถุประสงค์ของการเข้ากลุ่มให้คำปรึกษาเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางสังคม พร้อมทั้งชี้แจงระยะเวลา จำนวนครั้ง สถานที่ ตลอดจนจบโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.3 ผู้ให้คำปรึกษากล่าวถึงสมาชิกทุกคนมีความแตกต่างกันขอให้สมาชิกทุกคนเปิดใจยอมรับและสมาชิกทุกคนมีความสำคัญเท่าเทียมกัน และการอยู่ร่วมกันภายในกลุ่มขอให้สมาชิกทุกคนได้แสดงความคิดเห็นอย่างเต็มที่

2.4 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกในกลุ่มได้เสนอข้อตกลงร่วมกันภายในกลุ่ม เช่น การตรงต่อเวลา การเก็บรักษาความลับ ฯลฯ และสิ่งใดที่ทางกลุ่มได้ลงความคิดเห็นแล้วว่าเป็นข้อตกลง ขอให้สมาชิกทุกคนยอมรับและปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด

2.5 ผู้ให้คำปรึกษาขออนุญาตสมาชิกในกลุ่มอัดเทป เพื่อเป็นประโยชน์ในการศึกษา และทำกิจกรรมในครั้งต่อไป โดยแจ้งว่าข้อมูลจะถูกเก็บไว้เป็นความลับ

2.6 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกเล่นเกมหัวใจแปดช่อง เพื่อให้สมาชิกได้รู้จักกันมากขึ้น โดยให้สมาชิกวาดตาราง 8 ช่องลงในสมุด ใส่ชื่อเพื่อนสมาชิก 1 ช่องต่อ 1 ชื่อ รวมทั้งหมด 8 ช่อง จากนั้นผู้วิจัยตั้งคำถามเพื่อให้สมาชิกไปถามเพื่อนสมาชิกคนอื่น โดยจะมีทั้งหมด 8 คำถาม ซึ่ง 1 คำถาม ใช้ถามเพื่อน 1 คน

- ให้ไปถามเพื่อนที่อยู่ช่อง 1 ว่าเวลาเบื่อ ชอบทำอะไร
- ให้ไปถามเพื่อนที่อยู่ช่อง 2 ว่ารักใครมากที่สุด
- ให้ไปถามเพื่อนที่อยู่ช่อง 3 ว่าเวลานอนไม่หลับทำอะไร
- ให้ไปถามเพื่อนที่อยู่ช่อง 4 ว่าเวลาเศร้า อยากคุยกับใคร
- ให้ไปถามเพื่อนที่อยู่ช่อง 5 ว่าไม่อยากคบกับคนแบบไหน
- ให้ไปถามเพื่อนที่อยู่ช่อง 6 ว่าเวลาเหงา อยากไปเที่ยวที่ไหน
- ให้ไปถามเพื่อนที่อยู่ช่อง 7 ว่าเวลามีความสุข อยากบอกใคร
- ให้ไปถามเพื่อนที่อยู่ช่อง 8 ว่าแอบชอบใครอยู่

2.7 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกจับคู่เพื่อนสมาชิกที่เคยคุยด้วยน้อยที่สุด หรือไม่เคยคุยด้วยเลย แล้วให้ถามคำถาม 3 ข้อเพื่อให้เกิดความรู้จักกันมากขึ้น หลังจากนั้นให้สมาชิกแต่ละคนบอกข้อมูลของคู่สนทนาให้เพื่อนในกลุ่มได้รับรู้

2.8 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกวาดรูปสัตว์ที่สื่อถึงความเป็นตัวเอง พร้อมทั้งอธิบายว่ารูปสัตว์นั้นสื่อถึงความเป็นตัวเองอย่างไร และพูดเอื้อให้สมาชิกกลุ่มเข้าไปเป็นส่วนหนึ่งของเรื่องราวที่เพื่อนสมาชิกกลุ่มเปิดเผยตนเอง เช่น “จากเรื่องที่เพื่อนเล่า พวกเราอยากจะบอกอะไรกับเพื่อนใหม่คะ” เพื่อเป็นการสร้างความคุ้นเคยอันดีกับสมาชิกทุกคนในกลุ่ม

### ขั้นที่ 3 ขั้นยุติการให้คำปรึกษา

3.1 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกแต่ละคน ช่วยกันสรุปประเด็นสำคัญที่ได้คุยกัน พร้อมทั้งบอกความรู้สึกที่ได้มาเข้าร่วมโปรแกรมในครั้งนี้ รวมทั้งบอกว่าตนเองได้รับอะไร และได้ให้อะไรแก่สมาชิกในการเข้าโปรแกรมครั้งนี้บ้าง

3.2 ผู้ให้คำปรึกษาเพิ่มเติมประเด็นในการพูดคุย ให้กำลังใจสมาชิกในกลุ่ม และนัดหมายการให้คำปรึกษาในครั้งถัดไป

### การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากความตั้งใจและการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นเพื่อสร้างความคุ้นเคยอันดีระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม
2. ประเมินผลจากการสรุปประเด็นสำคัญของผู้รับคำปรึกษา



## โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม การเสริมสร้างความฉลาดทางสังคม

### ครั้งที่ 2

วันที่ 7 มีนาคม พ.ศ. 2559 เวลา 10.00 – 12.00 น.

---

**หัวข้อ** การตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง (Self-Awareness)

**จุดมุ่งหมาย**

เพื่อให้สมาชิกสามารถพิจารณาทบทวนความคิด ความรู้สึก และอารมณ์ที่มีต่อตนเอง

**เวลา** 2 ชั่วโมง

**วิธีดำเนินการ**

ในการเสริมสร้างการตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง (Self-Awareness) ผู้วิจัยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ (Gestalt Group Counseling Theory) เทคนิคที่ใช้ ได้แก่ การอยู่กับความรู้สึก (Staying with Feeling)

#### ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

1.1 ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกในกลุ่ม และสอบถามถึงเรื่องทั่วไปเล็กน้อย เป็นการสร้างความคุ้นเคยอันดีต่อกันภายในกลุ่ม

1.2 ให้สมาชิกช่วยกันทบทวนเรื่องที่ผ่านมาแสดงความคิดเห็นในครั้งที่ผ่านมา จากนั้นผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพื่อเชื่อมโยงให้สมาชิกในกลุ่มได้ฝึกทบทวนความคิด ความรู้สึก และอารมณ์ที่มีต่อตนเอง

1.3 ผู้ให้คำปรึกษาบอกถึงจุดประสงค์ของการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ให้สมาชิกในกลุ่มทราบ

#### ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

2.1 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกในกลุ่มฟังอยู่กับความรู้สึกตนเอง (Staying with the feeling) ซึ่งเป็นการให้สมาชิกได้รับรู้ความรู้สึกของตนเองในสภาวะปัจจุบันให้ได้ และให้กล้าเผชิญกับความจริงโดยไม่เลี่ยงความรู้สึกที่ไม่อยากสัมผัส ซึ่งมักจะเป็นความรู้สึกที่ค้างค้ำต่อประสบการณ์ต่างๆ ในอดีต ที่มีผลต่ออารมณ์ความรู้สึกและพฤติกรรมปัจจุบัน

2.2 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกในกลุ่มทั้งหมดหลับตาเป็นเวลา 3 นาที จากนั้นให้พิจารณาว่า ในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา ตนเองมีความรู้สึกใดเกิดขึ้นบ้าง เหตุการณ์นั้นเป็นอย่างไร

2.3 เมื่อครบเวลา 3 นาที ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกในกลุ่มค่อยๆ ลืมตาขึ้น

2.4 ผู้ให้คำปรึกษาสอบถามความรู้สึกที่เกิดขึ้นของสมาชิกในกลุ่มแต่ละคน ในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา จนครบทุกคน โดยเปิดโอกาสให้สมาชิกคนอื่นๆในกลุ่มได้แสดงความรู้สึกจากเรื่องที่สมาชิกเล่า เช่น “จากที่เพื่อนบอกเล่าความรู้สึก เพื่อนสมาชิกมีใครอยากบอกอะไรเพื่อนคนนี้ไหมคะ”

### ขั้นที่ 3 ขั้นยุติการให้คำปรึกษา

3.1 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกแต่ละคน ช่วยกันสรุปประเด็นสำคัญที่ได้คุยกัน พร้อมทั้งบอกความรู้สึกที่ได้มาเข้าร่วมโปรแกรมในครั้งนี้ รวมทั้งบอกว่าตนเองได้รับอะไร และได้ให้อะไรแก่สมาชิกในการเข้าโปรแกรมครั้งนี้บ้าง

3.2 ผู้ให้คำปรึกษาเพิ่มเติมประเด็นในการพูดคุย ให้กำลังใจสมาชิกในกลุ่ม และนัดหมายการให้คำปรึกษาในครั้งถัดไป

### การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากความตั้งใจและการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น
2. ประเมินผลจากการสรุปประเด็นสำคัญของผู้รับคำปรึกษา



**โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม**  
**การเสริมสร้างความฉลาดทางสังคม**  
**ครั้งที่ 3**

**วันที่ 7 มีนาคม พ.ศ. 2559 เวลา 13.00 – 15.00 น.**

---

**หัวข้อ** การให้ความสนใจผู้อื่น (Attunement)

**จุดมุ่งหมาย**

เพื่อให้สมาชิกสามารถแสดงความรู้สึกและตั้งใจฟังผู้อื่นอย่างเต็มที่

**เวลา** 2 ชั่วโมง

**วิธีดำเนินการ**

ในการเสริมสร้างการให้ความสนใจผู้อื่น (Attunement) ผู้วิจัยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ (Gestalt Group Counseling Theory) เทคนิคที่ใช้ ได้แก่ การอยู่กับความรู้สึก (Staying with Feeling)

**ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา**

1.1 ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกในกลุ่ม และสอบถามถึงเรื่องทั่วไปเล็กน้อย เป็นการสร้างความคุ้นเคยอันดีต่อกันภายในกลุ่ม

1.2 ให้สมาชิกช่วยกันทบทวนเรื่องที่ร่วมกันแสดงความคิดเห็นในครั้งที่ผ่านมา เกี่ยวกับการพิจารณาทบทวนความคิด ความรู้สึก และอารมณ์ที่มีต่อตนเอง จากนั้นผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพื่อเชื่อมโยงให้สมาชิกในกลุ่มฝึกให้ความสนใจผู้อื่น (Attunement) ด้วยการสนใจใส่ใจรับฟังเรื่องราวของผู้อื่น

1.3 ผู้ให้คำปรึกษาบอกถึงจุดประสงค์ของการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ให้สมาชิกในกลุ่มทราบ

**ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา**

2.1 ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการอยู่กับความรู้สึก (Staying with feeling) โดยให้สมาชิกในกลุ่มหลับตาเป็นเวลา 3 นาที นึกถึงเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความรู้สึกไม่สบายใจที่สุดในชีวิต

2.2 เมื่อครบเวลา 3 นาที ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกในกลุ่มค่อยๆ ลืมตาขึ้น

2.3 ผู้ให้คำปรึกษาสอบถามความรู้สึกที่เกิดขึ้นของสมาชิกในกลุ่มแต่ละคน โดยให้ตอบคำถามโดยมีรายละเอียด คือ เหตุการณ์นั้นเป็นอย่างไร (Situation) ท่านรู้สึกอย่างไร (Feeling) และท่านต้องการอะไร (Want)

2.4 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกในกลุ่มที่เหลือจากคนเล่า รับฟังอย่างสนใจ ใส่ใจ เพื่อรับรู้ความรู้สึกของเพื่อนสมาชิกที่เล่า แล้วเป็นผู้สะท้อนความรู้สึกออกไปให้ผู้เล่าเรื่องได้รับรู้ แล้วให้สมาชิกผู้เล่าเรื่อง Feedback กลับมาเกี่ยวกับความรู้สึกในประโยคที่เพื่อนสะท้อนความรู้สึกให้ว่ารู้สึกอย่างไร ซึ่งจะเป็นการแสดงถึงว่า คนฟังใส่ใจ ตั้งใจฟัง

2.5 ผู้ให้คำปรึกษาชี้ให้สมาชิกในกลุ่มเห็นถึงความสำคัญของการใส่ใจผู้อื่น การรับฟังอย่างตั้งใจ และเป็นกลาง การรับฟังโดยไม่ตัดสินคนอื่น

### ขั้นที่ 3 ขั้นตอนการให้คำปรึกษา

3.1 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกแต่ละคน ช่วยกันสรุปประเด็นสำคัญที่ได้คุยกัน ในเรื่องการแสดงความคิดเห็นและตั้งใจฟังผู้อื่น พร้อมทั้งบอกความรู้สึกที่ได้มาเข้าร่วมโปรแกรมในครั้งนี้ รวมทั้งบอกว่าตนเองได้รับอะไรจากกลุ่มบ้าง ตลอดจนสามารถนำประสบการณ์จากกลุ่มไปใช้นอกกลุ่มได้อย่างไร

3.2 ผู้ให้คำปรึกษาเพิ่มเติมประเด็นในการพูดคุย เช่น การใส่ใจผู้อื่น การรับฟังอย่างตั้งใจ เป็นกลาง และไม่ตัดสินคนอื่น ควรทำอย่างไร ให้กำลังใจสมาชิกในกลุ่ม และนัดหมายการให้คำปรึกษาในครั้งถัดไป

### การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากความตั้งใจและการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น
2. ประเมินผลจากการสรุปประเด็นสำคัญของผู้รับคำปรึกษา

**โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม**  
**การเสริมสร้างความฉลาดทางสังคม**  
**ครั้งที่ 4**

**วันที่ 8 มีนาคม พ.ศ. 2559 เวลา 8.00 – 10.00 น.**

---

**หัวเรื่อง** การให้ความสนใจผู้อื่น (Attunement)

**จุดมุ่งหมาย**

เพื่อให้สมาชิกสามารถแสดงความสนใจและตั้งใจฟังผู้อื่นอย่างเต็มที่

**เวลา** 2 ชั่วโมง

**วิธีดำเนินการ**

ในการเสริมสร้างการให้ความสนใจผู้อื่น (Attunement) ผู้วิจัยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ (Gestalt Group Counseling Theory) เทคนิคที่ใช้ ได้แก่ การใช้จินตนาการ (Fantasy Approaches)

**ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา**

1.1 ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกในกลุ่ม และสอบถามถึงเรื่องทั่วไปเล็กน้อย เป็นการสร้างความคุ้นเคยอันดีต่อกันภายในกลุ่ม

1.2 ให้สมาชิกช่วยกันทบทวนเรื่องที่ร่วมกันแสดงความคิดเห็นในครั้งที่ผ่านมา จากนั้นผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพื่อเชื่อมโยงให้สมาชิกในกลุ่มฝึกให้ความสนใจผู้อื่น (Attunement) ได้แก่ การใส่ใจ สบสายตา ไน้มองเข้าหา แสดงท่าทีถึงความสนใจ

1.3 ผู้ให้คำปรึกษาบอกถึงจุดประสงค์ของการให้คำปรึกษาในครั้งนี้อยู่กับสมาชิกในกลุ่มทราบ

**ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา**

2.1 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกในกลุ่มหลับตาเป็นเวลา 3 นาที เพื่อให้สมาชิกได้อยู่กับปัจจุบัน และทำให้เกิดสมาธิในการเข้าร่วมกลุ่ม

2.2 ในขณะที่สมาชิกในกลุ่มหลับตา ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกจินตนาการ (Fantasy Approaches) ถึงความสำเร็จในชีวิตของตนเอง โดยชวนให้นึกถึงวันที่เกิดขึ้นวันนั้น ว่าตนเองทำอะไร รู้สึกอย่างไร มีใครอยู่ในเหตุการณ์นั้นบ้าง มีใครพูดอะไรกับเราบ้าง บทสนทนาเป็นอย่างไร เราแสดงสีหน้าอย่างไร

2.3 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกในกลุ่มได้เล่าเรื่องให้เพื่อนสมาชิกฟัง

2.4 ผู้ให้คำปรึกษา ชวนให้สมาชิกกลุ่มเป็นส่วนหนึ่งของเรื่องราวที่สมาชิกกลุ่มบอกเล่า

ออกมา

2.5 ผู้ให้คำปรึกษาชี้ให้สมาชิกในกลุ่มเห็นถึงความสำคัญของการให้ความสนใจใส่ใจผู้อื่น การรับฟังอย่างตั้งใจ และเป็นกลาง การรับฟังโดยไม่ตัดสินคนอื่น

### ขั้นที่ 3 ขั้นตอนการให้คำปรึกษา

3.1 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกแต่ละคน ช่วยกันสรุปประเด็นสำคัญที่ได้คุยกัน พร้อมทั้งบอกความรู้สึกที่ได้มาเข้าร่วมโปรแกรมในครั้งนี้ รวมทั้งบอกว่าตนเองได้รับอะไรจากกลุ่มบ้าง ตลอดจนสามารถนำประสบการณ์จากกลุ่มไปใช้นอกกลุ่มได้อย่างไร

3.2 ผู้ให้คำปรึกษาเพิ่มเติมประเด็นในการพูดคุยถึงแนวการฝึกให้ความสนใจผู้อื่น ให้กำลังใจสมาชิกในกลุ่ม และนัดหมายการให้คำปรึกษาในครั้งถัดไป

### การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากความตั้งใจและการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น
2. ประเมินผลจากการสรุปประเด็นสำคัญของผู้รับคำปรึกษา

**โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม**  
**การเสริมสร้างความฉลาดทางสังคม**  
**ครั้งที่ 5**

**วันที่ 8 มีนาคม พ.ศ. 2559 เวลา 10.30 – 12.30 น.**

**หัวข้อ** การรับรู้อารมณ์ของผู้อื่น (Primal Empathy) และการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathic Accuracy)

**จุดมุ่งหมาย**

1. เพื่อให้สมาชิกรับรู้อารมณ์ ความรู้สึก ของตนเองและผู้อื่น
2. เพื่อให้สมาชิกมีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น สามารถเข้าใจในความคิด อารมณ์ ความปรารถนา ของตนเองและผู้อื่น

**เวลา** 2 ชั่วโมง

**วิธีดำเนินการ**

ในการเสริมสร้างการรับรู้อารมณ์ของผู้อื่น (Primal Empathy) และการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathic Accuracy) ผู้วิจัยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ (Gestalt Group Counseling Theory) เทคนิคที่ใช้ ได้แก่ เทคนิคคิด-รู้สึก (Think-Feel Technique)

**ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา**

1.1 ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกในกลุ่ม และสอบถามถึงเรื่องทั่วไปเล็กน้อย เป็นการสร้างความคุ้นเคยอันดีต่อกันภายในกลุ่ม

1.2 ให้สมาชิกช่วยกันทบทวนเรื่องที่ร่วมกันแสดงความคิดเห็นในครั้งที่ผ่านๆ มา จากนั้นผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพื่อเชื่อมโยงให้สมาชิกในกลุ่มรับรู้อารมณ์เบื้องต้นของผู้อื่น (Primal Empathy) จากภาษาท่าทาง ทั้งน้ำเสียง สีหน้า สายตา และทำความเข้าใจในความคิด อารมณ์ และความมุ่งหวังนั้น ซึ่งเป็นการแสดงถึงการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathic Accuracy)

1.3 ผู้ให้คำปรึกษาบอกถึงจุดประสงค์ของการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ให้สมาชิกในกลุ่มทราบ

**ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา**

2.1 ผู้ให้คำปรึกษา ให้สมาชิกสำรวจอารมณ์ตนเอง จากการวาดรูปวงกลมแบ่งสัดส่วนอารมณ์ของตนเอง 8 อารมณ์ ได้แก่ กลัว โกรธ รื่นเร่ รังเกียจ ยอมรับ เศร้า ประหลาดใจ คาดหวัง เป็น

พื้นที่มากขึ้นตามความรู้สึกที่เกิดขึ้น พร้อมทั้งเขียนชื่ออารมณ์กำกับไว้ และแบ่งปันเล่าให้สมาชิกในกลุ่มฟัง

2.2 ผู้ให้คำปรึกษา ใช้เทคนิคคิด-รู้สึก (Think-Feel Technique) เพื่อให้สมาชิกได้พิจารณาความคิดและความรู้สึกที่เกิดขึ้น โดยให้สมาชิกหลับตาเป็นเวลา 2 นาที เพื่อให้สมาชิกได้พิจารณาว่า ขณะนี้ตนเองกำลังคิดอะไร และกำลังรู้สึกอย่างไร จากนั้นเมื่อสมาชิกลืมตาขึ้นมา ให้สมาชิกเขียนประโยคลงบนกระดาษว่า “ ขณะนี้ฉันกำลังคิด..... และ ขณะนี้ฉันกำลังรู้สึก.....”

2.3 ผู้ให้คำปรึกษา ถามสมาชิกถึงความคิดและความรู้สึกที่สมาชิกเขียนลงบนกระดาษ เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจทำความเข้าใจกับอารมณ์ ความรู้สึกของตนเองที่เกิดขึ้นในขณะนั้น เป็นการฝึกให้รับรู้อารมณ์ ความรู้สึก ที่ละคน

2.4 เมื่อสมาชิกแต่ละคนเล่าจบ ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้สมาชิกคนอื่นๆในกลุ่มได้แสดงความรู้สึกจากเรื่องที่สมาชิกเล่า

2.5 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกร่วมกันถึงภาษาท่าทาง ได้แก่ การแสดงออกทางสีหน้า แววตา การใช้ภาษากาย น้ำเสียง ที่เกิดขึ้นกับสมาชิกภายในกลุ่มในขณะที่ยังสมาชิกแต่ละคนพูดถึงอารมณ์ ความรู้สึกของตนเองในขณะนั้น เป็นการฝึกให้สมาชิกแสดงความสนใจผู้อื่น โดยการตั้งใจฟัง ประสานสายตา ไม่ขัดจังหวะ แสดงความใส่ใจโดยใช้ภาษาท่าทางตามความเหมาะสม เกิดการรับรู้และเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น โดยทำความเข้าใจในสิ่งที่ถูกต้องต่อ อารมณ์ ความคิด และความมุ่งหวังของผู้อื่น โดยผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มสื่อความรู้สึกนั้นให้เพื่อนสมาชิกเจ้าของเรื่องราวได้รับรู้

### ขั้นที่ 3 ขั้นยุติการให้คำปรึกษา

3.1 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกแต่ละคน ช่วยกันสรุปประเด็นสำคัญที่ได้คุยกัน พร้อมทั้งบอกความรู้สึกที่ได้มาเข้าร่วมโปรแกรมในครั้งนี้ รวมทั้งบอกว่าตนเองได้รับอะไรจากกลุ่มบ้าง ตลอดจนสามารถนำประสบการณ์จากกลุ่มไปใช้นอกกลุ่มได้อย่างไร

3.2 ผู้ให้คำปรึกษาเพิ่มเติมประเด็นในการพูดคุย ให้กำลังใจสมาชิกในกลุ่ม และนัดหมายการให้คำปรึกษาในครั้งถัดไป

### การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากความตั้งใจและการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น
2. ประเมินผลจากการสรุปประเด็นสำคัญของผู้รับคำปรึกษา

**โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม**  
**การเสริมสร้างความฉลาดทางสังคม**  
**ครั้งที่ 6**

**วันที่ 9 มีนาคม พ.ศ. 2559 เวลา 8.00 – 10.00 น.**

---

**หัวข้อ** การรับรู้ทางสังคม (Social Cognition) และความสามารถในการเข้าร่วมกับบุคคล  
 (Synchrony)

**จุดมุ่งหมาย**

1. เพื่อให้สมาชิกรับรู้สังคมที่อยู่รอบตัว จนนำไปสู่การปรับตัวตามสังคมได้ถูกต้องเหมาะสม
2. เพื่อให้สมาชิกสามารถรู้และเข้าใจการทำทางที่อีกฝ่ายแสดงออกมา และตอบสนองได้

อย่างเหมาะสม

**เวลา** 2 ชั่วโมง

**วิธีดำเนินการ**

ในการเสริมสร้างการรับรู้ทางสังคม (Social Cognition) และความสามารถในการเข้าร่วมกับบุคคล (Synchrony) ผู้วิจัยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง (Reality Group Counseling Theory) เทคนิคที่ใช้ ได้แก่ กระบวนการ WDEP

**ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา**

- 1.1 ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกในกลุ่ม และสอบถามถึงเรื่องทั่วไปเล็กน้อย
- 1.2 ให้สมาชิกช่วยกันทบทวนเรื่องที่ผ่านมาแสดงความคิดเห็นในครั้งที่ผ่านมา
- 1.3 ผู้ให้คำปรึกษาบอกถึงจุดประสงค์ของการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ให้สมาชิกในกลุ่ม

ทราบ

**ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา**

- 2.1 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกในกลุ่มระลึกถึงเหตุการณ์ที่ทำให้อยากปลีกตัวออกมา ไม่อยากเข้าไปใกล้ มีอะไรเกิดขึ้นในใจ ทำให้ตัวเรารู้สึกอย่างไร ซึ่งเป็นการรับรู้ทางสังคมที่เกิดขึ้น
- 2.2 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกนึกถึงภาพว่าจะมีวิธีอยู่กับสถานการณ์นั้นอย่างไร เป็นการเพิ่มความกล้าให้สมาชิกมีปฏิสัมพันธ์กับสังคมมากขึ้น

2.3 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกในกลุ่มเขียนพฤติกรรมตามแบบฟอร์ม WDEP ดังนี้

W (Want) ระบุพฤติกรรมที่ต้องการเปลี่ยนแปลง

D (Doing) สำรวจพฤติกรรมของตนเอง

E (Evaluation) ประเมินผลพฤติกรรมของตนเอง

P (Plan) ระบุกิจกรรมต่างๆที่วางแผนเพื่อเปลี่ยนแปลงและปฏิบัติตามแผนนั้น

2.4 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกในกลุ่มเล่าถึงสิ่งที่ต้องการเปลี่ยนแปลงเพื่อการรับรู้สังคม และการเข้าร่วมกับบุคคลในสังคม และนำไปใช้ในสถานการณ์จริง

2.5 ผู้ให้คำปรึกษาให้กำลังใจเพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความมั่นใจในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและนำไปใช้ในสถานการณ์จริง

### ขั้นที่ 3 ขั้นตอนการให้คำปรึกษา

3.1 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกแต่ละคน ช่วยกันสรุปประเด็นสำคัญเกี่ยวกับการรับรู้ทางสังคมและความสามารถในการเข้าร่วมกับบุคคล ที่ได้คุยกัน พร้อมทั้งบอกความรู้สึกที่ได้มาเข้าร่วมโปรแกรมในครั้งนี้ รวมทั้งบอกว่าตนเองได้รับอะไรจากกลุ่มบ้าง ตลอดจนสามารถนำประสบการณ์จากกลุ่มไปใช้นอกกลุ่มได้อย่างไร

3.2 ผู้ให้คำปรึกษาเพิ่มเติมประเด็นในการพูดคุย ให้กำลังใจสมาชิกในกลุ่ม และนัดหมายการให้คำปรึกษาในครั้งถัดไป

### การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากความตั้งใจและการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น
2. ประเมินผลจากการสรุปประเด็นสำคัญของผู้รับคำปรึกษา

**โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม**  
**การเสริมสร้างความฉลาดทางสังคม**

**ครั้งที่ 7**

**วันที่ 9 มีนาคม พ.ศ. 2559 เวลา 10.30 – 12.30 น.**

---

**หัวข้อ** ความสามารถในการแสดงตนเอง (Self – Presentation)

**จุดมุ่งหมาย**

เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มรู้จักแสดงอารมณ์ในแต่ละแบบได้เหมาะสมกับเวลา สถานที่ และสถานการณ์ที่เผชิญอยู่

**เวลา** 2 ชั่วโมง

**วิธีดำเนินการ**

ในการเสริมสร้างความสามารถในการแสดงตนเอง (Self – Presentation) ผู้วิจัยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบวิเคราะห์สัมพันธ์ภาพ (Transactional Group Counseling Theory) เทคนิคที่ใช้ ได้แก่ การวิเคราะห์โครงสร้างบุคลิกภาพ (Structural Analysis)

**ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา**

- 1.1 ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกในกลุ่ม และสอบถามถึงเรื่องทั่วไปเล็กน้อย
- 1.2 ให้สมาชิกช่วยกันทบทวนเรื่องที่ผ่านมาแสดงความคิดเห็นในครั้งที่ผ่านมา
- 1.3 ผู้ให้คำปรึกษาบอกถึงจุดประสงค์ของการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ให้สมาชิกในกลุ่ม

ทราบ

**ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา**

- 2.1 ผู้ให้คำปรึกษาอธิบายถึงการสื่อสาร โครงสร้างบุคลิกภาพซึ่งนำไปสู่การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างกัน
- 2.2 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มเล่าถึงประสบการณ์ที่ผ่านมาที่มีปัญหาเกิดจากการติดต่อสื่อสารที่ไม่เหมาะสม เช่น กับพ่อแม่ เพื่อน หรือบุคคลอื่นๆในสังคม
- 2.3 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกในกลุ่มทำความเข้าใจพฤติกรรมของตนเอง โดยใช้เทคนิคการถามเพื่อให้สมาชิกได้วิเคราะห์พฤติกรรมที่ส่งผลต่อการติดต่อสัมพันธ์กันในสังคม

2.4 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกในกลุ่มทำความเข้าใจสาเหตุของปัญหา โดยให้สมาชิกวิเคราะห์ภาวะตัวตนตามโครงสร้างบุคลิกภาพ ที่ส่งผลต่อการคิด การรู้สึก และการแสดงพฤติกรรม ซึ่งจำแนกเป็น 3 ส่วนได้แก่ ภาวะตัวตนแบบพ่อแม่ ภาวะตัวตนแบบผู้ใหญ่ ภาวะตัวตนแบบเด็ก

2.5 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกในกลุ่มหาวิธีการแสดงออกที่เหมาะสมกว่า โดยใช้การชักชวนพฤติกรรมที่เหมาะสม ที่สมาชิกกลุ่มตระหนักได้ผ่านการทำ Role Playing เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงความสามารถในการแสดงออกที่เหมาะสม เช่น หากเราพูดประโยคนี้ คู่สนทนาจะมีความรู้สึกอย่างไร ให้ลองคิดประโยคในรูปแบบใหม่ที่เหมาะสม

2.6 ในขณะที่สมาชิกแต่ละคนกำลังเล่าเรื่อง ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้สมาชิกคนอื่นๆ ในกลุ่มได้แสดงความรู้สึกจากเรื่องที่สมาชิกเล่า

2.7 ผู้ให้คำปรึกษาให้กำลังใจสมาชิกกลุ่มในการเปลี่ยนแปลงตนเองในสถานการณ์จริง

### ขั้นที่ 3 ขั้นตอนการให้คำปรึกษา

3.1 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกแต่ละคน ช่วยกันสรุปประเด็นสำคัญเกี่ยวกับการรับรู้ทางสังคมและความสามารถในการเข้าร่วมกับบุคคล ที่ได้คุยกัน พร้อมทั้งบอกความรู้สึกที่ได้มาเข้าร่วมโปรแกรมในครั้งนี้ รวมทั้งบอกว่าตนเองได้รับอะไรจากกลุ่มบ้าง ตลอดจนสามารถนำประสบการณ์จากกลุ่มไปใช้นอกกลุ่มได้อย่างไร

3.2 ผู้ให้คำปรึกษาเพิ่มเติมประเด็นในการพูดคุย ให้กำลังใจสมาชิกในกลุ่ม และนัดหมายการให้คำปรึกษาในครั้งถัดไป

### การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากความตั้งใจและการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น
2. ประเมินผลจากการสรุปประเด็นสำคัญของผู้รับคำปรึกษา

**โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม**  
**การเสริมสร้างความฉลาดทางสังคม**  
**ครั้งที่ 8**

**วันที่ 10 มีนาคม พ.ศ. 2559 เวลา 8.00 – 10.00 น.**

---

**หัวข้อ** ความสามารถในการแสดงตนเอง (Self – Presentation)

**จุดมุ่งหมาย**

เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มรู้จักแสดงตนเองเพื่อสร้างความสัมพันธ์ทางสังคมที่ใกล้ชิดสนิทสนมกับผู้อื่น

**เวลา** 2 ชั่วโมง

**วิธีดำเนินการ**

ในการเสริมสร้างความสามารถในการแสดงตนเอง (Self – Presentation) ผู้วิจัยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบวิเคราะห์สัมพันธ์ภาพ (Transactional Group Counseling Theory) เทคนิคที่ใช้ ได้แก่ การวิเคราะห์รูปแบบการใช้เวลา (Structuring Time Analysis)

**ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา**

- 1.1 ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกในกลุ่ม และสอบถามถึงเรื่องทั่วไปเล็กน้อย
- 1.2 ให้สมาชิกช่วยกันทบทวนเรื่องที่ผ่านมาแสดงความคิดเห็นในครั้งที่ผ่านมา
- 1.3 ผู้ให้คำปรึกษาบอกถึงจุดประสงค์ของการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ให้สมาชิกในกลุ่มทราบ

**ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา**

2.1 ผู้ให้คำปรึกษาอธิบายถึงรูปแบบการใช้เวลา (Structuring Time Analysis) ซึ่งนำไปสู่การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างกัน ซึ่งมี 6 ประเภท ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบวิเคราะห์สัมพันธ์ภาพ (Transactional Group Counseling Theory) ได้แก่

2.1.1 แบบหลีกเลี่ยง (Withdrawal) หมายถึง การใช้เวลาแบบไม่ยุ่งเกี่ยวกับผู้อื่น หลีกเลี่ยงการสัมพันธ์กับผู้อื่น หากหลีกเลี่ยงมากเกินไป อาจเปล่าเปลี่ยวและเป็นโรคซึมเศร้าได้

2.1.2 แบบพิธีการ (Rituals) หมายถึง การใช้เวลาที่รูปแบบการสนทนาเป็นแบบผิวเผิน ทักทายด้วยมารยาท เป็นต้น

2.1.3 แบบเวลาว่าง (Pastimes) หมายถึง การใช้เวลาที่เนื้อหาการสนทนาเป็นแบบ  
ฆ่าเวลา พูดคุยเรื่องทั่วไป

2.1.4 แบบกิจกรรม (Activities) หมายถึง การใช้เวลาโดยการติดต่อกันเรื่องงาน  
ไม่ใช่เป็นแบบเรื่องส่วนตัว

2.1.5 แบบเกม (Games) หมายถึง การใช้เวลาที่ระดับการสื่อสารเป็นเรื่องอารมณ์  
และแรงจูงใจ สัมพันธ์กันแบบที่ทำให้ได้รับความทุกข์ทางจิตใจ

2.1.6 แบบใกล้ชิด (Intimacy) หมายถึง การใช้เวลาโดยการเป็นตัวของตัวเอง แสดง  
ความจริงใจต่อกัน เปิดเผยความรู้สึก มีความไว้วางใจกัน ก่อให้เกิดความอบอุ่นใจ ไม่โดดเดี่ยว  
อ้างว้าง

2.2 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มวิเคราะห์รูปแบบการใช้เวลาของตนเอง และนำเสนอ  
ผลการวิเคราะห์ตนเองต่อสมาชิกกลุ่ม

2.3 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันหาวิธีการแสดงออกที่เหมาะสม โดยให้  
ซักซ้อมบทบาทสัมพันธ์ภาพแบบใกล้ชิดกับสมาชิกกลุ่มแบบ Role Playing เพื่อให้ได้สัมผัสเชิง  
ความรู้สึกกับรูปแบบสัมพันธ์ภาพแบบใกล้ชิดมากที่สุด

### ขั้นที่ 3 ขั้นยุติการให้คำปรึกษา

3.1 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกแต่ละคน ช่วยกันสรุปประเด็นสำคัญเกี่ยวกับการรับรู้ทาง  
สังคมและความสามารถในการเข้าร่วมกับบุคคล ที่ได้คุยกัน พร้อมทั้งบอกความรู้สึกที่ได้มาเข้าร่วม  
โปรแกรมในครั้งนี้ รวมทั้งบอกว่าตนเองได้รับอะไรจากกลุ่มบ้าง ตลอดจนสามารถนำประสบการณ์จาก  
กลุ่มไปใช้นอกกลุ่มได้อย่างไร

3.2 ผู้ให้คำปรึกษาเพิ่มเติมประเด็นในการพูดคุย ให้กำลังใจสมาชิกในกลุ่ม และนัดหมาย  
การให้คำปรึกษาในครั้งถัดไป

### การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากความตั้งใจและการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น
2. ประเมินผลจากการสรุปประเด็นสำคัญของผู้รับคำปรึกษา

**โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม**  
**การเสริมสร้างความฉลาดทางสังคม**  
**ครั้งที่ 9**

วันที่ 10 มีนาคม พ.ศ. 2559 เวลา 10.30 – 12.30 น.

---

**หัวข้อ** ความสามารถในการชี้นำพฤติกรรมของบุคคล (Influence)

**จุดมุ่งหมาย**

เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มสามารถทำให้บุคคลที่อยู่รอบตัว ปฏิบัติในทิศทางที่ตนเองต้องการ และมีความสามารถเจรจาต่อรองกับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม

**เวลา** 2 ชั่วโมง

**วิธีดำเนินการ**

ในการเสริมสร้างความสามารถในการชี้นำพฤติกรรมของบุคคล (Influence) ผู้วิจัย ประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบวิเคราะห์สัมพันธภาพ (Transactional Group Counseling Theory) เทคนิคที่ใช้ ได้แก่ การวิเคราะห์การสื่อสารสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Transactional Analysis)

**ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา**

- 1.1 ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกในกลุ่ม และสอบถามถึงเรื่องทั่วไปเล็กน้อย
- 1.2 ให้สมาชิกช่วยกันทบทวนเรื่องที่ผ่านมาแสดงความคิดเห็นในครั้งที่ผ่านมา
- 1.3 ผู้ให้คำปรึกษาบอกถึงจุดประสงค์ของการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ให้สมาชิกในกลุ่ม

ทราบ

**ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา**

- 2.1 ผู้ให้คำปรึกษาอธิบายถึงรูปแบบการติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคล 3 ประเภทได้แก่
  - 2.1.1 การติดต่อสื่อสารสัมพันธ์ที่สอดคล้องกัน (Complementary Transaction) เป็นการสื่อสารแบบถ้อยที ถ้อยอาศัย ได้รับการตอบสนองตามที่คาดหวังไว้ สัมพันธภาพจึงเป็นไปอย่างราบรื่น ไม่ติดขัด ขัดแย้ง มีความเข้าใจ ไว้วางใจกัน ก่อให้เกิดมิตรภาพที่ดี
  - 2.1.2 การติดต่อสื่อสารสัมพันธ์แบบขัดแย้ง (Cross Transaction) เป็นการสื่อสารซึ่งฝ่ายหนึ่งไม่ได้รับการตอบสนองตามที่คาดหวังไว้ จึงทำให้เกิดความขัดแย้ง ไม่ร่วมมือกัน เข้าใจผิดกัน

2.1.3 การติดต่อสื่อสารสัมพันธ์แบบซ่อนเร้น (Ulterior Transaction) เป็นการสื่อสารที่ไม่ตรงไปตรงมา แสดงพฤติกรรมอีกอย่างหนึ่ง แต่มีความต้องการที่แท้จริงอีกอย่างหนึ่ง ซึ่งสามารถสังเกตได้จากภาษาท่าทาง น้ำเสียง การแสดงออกทางสีหน้า เป็นต้น

2.2 ผู้ให้คำปรึกษาชวนให้สมาชิกกลุ่มดูว่า มีเหตุการณ์ใดในชีวิต ที่เกี่ยวข้องกับการสื่อสารในชีวิตประจำวันของเขา แล้วส่งผลกระทบต่อตัวเขาอย่างไร คุณสมทนามี Feedback อย่างไร และตัวสมาชิกเองรู้สึกอย่างไร

2.3 ผู้ให้คำปรึกษาชวนเพื่อนสมาชิกให้ช่วยกันวิเคราะห์ว่ามีประโยชน์อะไรที่ทำให้เกิดการสื่อสารแบบนี้ออกไป ทำหน้าที่เสมือนเป็นกระจกสะท้อนของกันและกัน ทำให้สมาชิกผู้เล่าเรื่องเกิดการเรียนรู้ภายในใจในเชิงประสบการณ์ของตนเองมากขึ้น

2.4 ผู้ให้คำปรึกษาคอยให้คำชมเชย เมื่อสมาชิกในกลุ่มแสดงพฤติกรรมที่ถูกต้อง และให้กำลังใจสมาชิกในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

### ขั้นที่ 3 ขั้นตอนการให้คำปรึกษา

3.1 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกแต่ละคน ช่วยกันสรุปประเด็นสำคัญเกี่ยวกับการรับรู้ทางสังคมและความสามารถในการเข้าร่วมกับบุคคล ที่ได้คุยกัน พร้อมทั้งบอกความรู้สึกที่ได้มาเข้าร่วมโปรแกรมในครั้งนี้ รวมทั้งบอกว่าตนเองได้รับอะไรจากกลุ่มบ้าง ตลอดจนสามารถนำประสบการณ์จากกลุ่มไปใช้นอกกลุ่มได้อย่างไร

3.2 ผู้ให้คำปรึกษาเพิ่มเติมประเด็นในการพูดคุย ให้กำลังใจสมาชิกในกลุ่ม และนัดหมายการให้คำปรึกษาในครั้งถัดไป

### การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากความตั้งใจและการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น
2. ประเมินผลจากการสรุปประเด็นสำคัญของผู้รับคำปรึกษา

## โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม การเสริมสร้างความฉลาดทางสังคม

ครั้งที่ 10

วันที่ 10 มีนาคม พ.ศ. 2559 เวลา 13.30 – 15.30 น.

---

**หัวข้อ** ความสามารถในการคำนึงถึงผู้อื่น (Concern)

**จุดมุ่งหมาย**

เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มคิดถึงผู้อื่น และรู้จักช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อเผชิญปัญหา

**เวลา** 2 ชั่วโมง

**วิธีดำเนินการ**

ในการเสริมสร้างความสามารถในการคำนึงถึงผู้อื่น (Concern) ผู้วิจัยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ (Gestalt Group Counseling Theory) เทคนิคที่ใช้ ได้แก่ การใช้จินตนาการ (Fantasy Approaches)

### ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

- 1.1 ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกในกลุ่ม และสอบถามถึงเรื่องทั่วไปเล็กน้อย
- 1.2 ให้สมาชิกช่วยกันทบทวนเรื่องที่ผ่านมาซึ่งแสดงความคิดเห็นในครั้งที่ผ่านๆ มา
- 1.3 ผู้ให้คำปรึกษาบอกถึงจุดประสงค์ของการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ให้สมาชิกในกลุ่มทราบ

### ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

- 2.1 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มหลับตาเป็นเวลา 3 นาทีเพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีสมาธิในการเข้าร่วมกลุ่ม
- 2.2 ในขณะที่สมาชิกในกลุ่มหลับตา ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกจินตนาการ (Fantasy Approaches) ถึงเหตุการณ์ในชีวิตที่เคยได้ช่วยเหลือผู้อื่น โดยชวนให้นึกถึงวันที่เกิดขึ้นวันนั้นว่าตนเองทำอะไร รู้สึกอย่างไร มีใครอยู่ในเหตุการณ์นั้นบ้าง มีใครพูดอะไรกับเราบ้าง บทสนทนาเป็นอย่างไร เราแสดงสีหน้าอย่างไร
- 2.3 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกในกลุ่มได้เล่าเรื่องให้เพื่อนสมาชิกฟัง
- 2.4 ผู้ให้คำปรึกษา ชวนให้สมาชิกกลุ่มเป็นส่วนหนึ่งของเรื่องราวที่สมาชิกกลุ่มบอกเล่าออกมา
- 2.5 ผู้ให้คำปรึกษาชี้ให้สมาชิกในกลุ่มเห็นถึงความสำคัญของการคำนึงถึงผู้อื่น

### ขั้นที่ 3 ขั้นยุติการให้คำปรึกษา

3.1 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกแต่ละคน ช่วยกันสรุปประเด็นสำคัญที่ได้คุยกัน พร้อมทั้งบอกความรู้สึกที่ได้มาเข้าร่วมโปรแกรมในครั้งนี้ รวมทั้งบอกว่าตนเองได้รับอะไรจากกลุ่มบ้าง ตลอดจนสามารถนำประสบการณ์จากกลุ่มไปใช้นอกกลุ่มได้อย่างไร

3.2 ผู้ให้คำปรึกษาให้การบ้าน โดยให้สมาชิกได้ทำกิจกรรมช่วยเหลือผู้อื่น ซึ่งอาจเป็นเรื่องใกล้ๆ ตัวที่สามารถทำได้ภายใน 1 วัน โดยให้บันทึกลงในสมุดว่าได้ช่วยเหลือใคร ในเรื่องอะไรบ้าง

3.3 ผู้ให้คำปรึกษาเพิ่มเติมประเด็นในการพูดคุย ให้กำลังใจสมาชิกในกลุ่ม และนัดหมายการให้คำปรึกษาในครั้งถัดไป

### การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากความตั้งใจและการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น
2. ประเมินผลจากการสรุปประเด็นสำคัญของผู้รับคำปรึกษา



**โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม**  
**การเสริมสร้างความฉลาดทางสังคม**  
**ครั้งที่ 11**

**วันที่ 11 มีนาคม พ.ศ. 2559 เวลา 8.00 – 10.00 น.**

---

**หัวข้อ** ความสามารถในการคำนึงถึงผู้อื่น (Concern)

**จุดมุ่งหมาย**

เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มคิดถึงผู้อื่น และรู้จักช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อเผชิญปัญหา

**เวลา** 2 ชั่วโมง

**วิธีดำเนินการ**

ในการเสริมสร้างความสามารถในการคำนึงถึงผู้อื่น (Concern) ผู้วิจัยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ (Gestalt Group Counseling Theory) เทคนิคที่ใช้ ได้แก่ การใช้จินตนาการ (Fantasy Approaches)

**ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา**

- 1.1 ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกในกลุ่ม และสอบถามถึงเรื่องทั่วไปเล็กน้อย
- 1.2 ให้สมาชิกช่วยกันทบทวนเรื่องที่ร่วมกันแสดงความคิดเห็นในครั้งที่ผ่านมา
- 1.3 ผู้ให้คำปรึกษาบอกถึงจุดประสงค์ของการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ให้สมาชิกในกลุ่มทราบ

**ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา**

2.1 ผู้ให้คำปรึกษาติดตามผลจากการให้การบ้าน สมาชิกในกลุ่มจากครั้งที่ผ่านมา ซึ่งให้สมาชิกได้ไปทำกิจกรรมช่วยเหลือผู้อื่น ซึ่งอาจเป็นเรื่องใกล้ๆตัวที่สามารถทำได้ภายใน 1 วัน โดยให้สมาชิกในกลุ่มแต่ละคนได้เล่าประสบการณ์การช่วยเหลือผู้อื่น ว่าได้ช่วยเหลือใคร เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นอย่างไร บุคคลที่เราได้เข้าไปช่วยเหลือมีพฤติกรรมตอบสนองอย่างไร ตัวสมาชิกมีความรู้สึกใดเกิดขึ้นบ้าง

2.2 ผู้ให้คำปรึกษา ชวนให้สมาชิกกลุ่มเป็นส่วนหนึ่งของเรื่องราวที่สมาชิกกลุ่มบอกเล่าออกมา

2.3 ผู้ให้คำปรึกษาคอยให้คำชมเชย เมื่อสมาชิกในกลุ่มมีการแสดงพฤติกรรมที่สื่อถึงการคำนึงถึงผู้อื่น

2.4 ผู้ให้คำปรึกษาชี้ให้สมาชิกในกลุ่มเห็นถึงความสำคัญของการคำนึงถึงผู้อื่น

### ขั้นที่ 3 ขั้นยุติการให้คำปรึกษา

3.1 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกแต่ละคน ช่วยกันสรุปประเด็นสำคัญที่ได้คุยกัน พร้อมทั้งบอกความรู้สึกที่ได้มาเข้าร่วมโปรแกรมในครั้งนี้ รวมทั้งบอกว่าตนเองได้รับอะไรจากกลุ่มบ้าง ตลอดจนสามารถนำประสบการณ์จากกลุ่มไปใช้นอกกลุ่มได้อย่างไร

3.2 ผู้ให้คำปรึกษาเพิ่มเติมประเด็นในการพูดคุย ให้กำลังใจสมาชิกในกลุ่ม และนัดหมายการให้คำปรึกษาในครั้งถัดไป

### การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากความตั้งใจและการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น
2. ประเมินผลจากการสรุปประเด็นสำคัญของผู้รับคำปรึกษา



**โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม**  
**การเสริมสร้างความฉลาดทางสังคม**  
**ครั้งที่ 12**

**วันที่ 11 มีนาคม พ.ศ. 2559 เวลา 10.30 – 12.00 น.**

---

**หัวข้อ** การยุติการให้คำปรึกษา

**จุดมุ่งหมาย**

1. เพื่อสรุปภาพรวมของโปรแกรมในการเสริมสร้างความฉลาดทางสังคมของวัยรุ่น
2. เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงความรู้สึกต่อการเข้าร่วมโปรแกรมครั้งนี้
3. เพื่อประเมินผลการเข้าร่วมโปรแกรม

**เวลา** 1 ชั่วโมง 30 นาที

**วิธีดำเนินการ**

ในการยุติการให้คำปรึกษา ผู้วิจัยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง (Reality Group Counseling Theory) เทคนิคที่ใช้ ได้แก่ เทคนิค WDEP

**ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา**

- 1.1 ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกในกลุ่ม และซักถามถึงการฝึกอบรมที่ผ่านมาทั้งหมด 11 ครั้ง
- 1.2 ผู้ให้คำปรึกษาถามถึงสมาชิกในกลุ่มในการนำความรู้ ความสามารถที่ได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรม ไปใช้ในชีวิตประจำวัน
- 1.3 ผู้ให้คำปรึกษาให้กำลังใจสมาชิกในกลุ่ม เพื่อให้เกิดความมั่นใจในการนำความฉลาดทางสังคมไปใช้ในชีวิตประจำวัน
- 1.4 ผู้ให้คำปรึกษาบอกถึงจุดประสงค์ของการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ให้สมาชิกในกลุ่มทราบ

**ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา**

- 2.1 ผู้ให้คำปรึกษาทบทวนการเสริมสร้างความฉลาดทางสังคม ตามองค์ประกอบ ได้แก่
  - 2.1.1 การตระหนักรู้ทางสังคม (Social Awareness) ได้แก่ การรับรู้อารมณ์ของผู้อื่น (Primal Empathy) การให้ความสนใจผู้อื่น (Attunement) การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathic Accuracy) การรับรู้ทางสังคม (Social Cognition)

2.1.2 การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (Social Facility) ได้แก่ ความสามารถในการเข้าร่วมกับบุคคล (Synchrony) ความสามารถในการแสดงตนเอง (Self – Presentation) ความสามารถในการชี้นำพฤติกรรมของบุคคล (Influence) ความสามารถในการคำนึงถึงผู้อื่น (Concern)

2.2 ผู้ให้คำปรึกษาชวนให้สมาชิกในกลุ่ม วิเคราะห์ตนเองตามเทคนิค WDEP ว่าต้องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเองในเรื่องใด โดยเขียนลงในสมุด ดังนี้

W (Want) ระบุพฤติกรรมที่ต้องการเปลี่ยนแปลง

D (Doing) สำรวจพฤติกรรมของตนเอง

E (Evaluation) ประเมินผลพฤติกรรมของตนเอง

P (Plan) ระบุกิจกรรมต่างๆ ที่วางแผนเพื่อเปลี่ยนแปลงและปฏิบัติตามแผนนั้น ซึ่งเป็นการนำความรู้ที่ได้จากการเรียนรู้เรื่องความฉลาดทางสังคมมาใช้

2.3 ผู้ให้คำปรึกษาชวนให้สมาชิกในกลุ่มใคร่ครวญว่า ตลอดเวลาที่เข้ากลุ่ม ได้ หรือ เรียนรู้อะไรเกี่ยวกับความฉลาดทางสังคมบ้าง และจะนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นเมื่อสิ้นสุดการเข้าร่วมโปรแกรมอย่างไร โดยเขียนลงในสมุดที่กำหนดให้

2.4 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกเล่าเรื่องราวให้กับเพื่อนสมาชิกฟัง เกี่ยวกับเรื่องราวที่ตนเองได้เขียนลงในสมุด

2.5 ผู้ให้คำปรึกษาให้กำลังใจสมาชิกในกลุ่มเพื่อให้สมาชิกเกิดความมั่นใจในการนำทักษะต่างๆ ไปใช้

### ขั้นที่ 3 ขั้นตอนการให้คำปรึกษา

3.1 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกในกลุ่มเขียนจดหมายถึงสมาชิกคนอื่นๆ ในกลุ่ม โดยแจกกระดาษ A4 คนละ 1 ชุด (7 ใบ) โดยให้เขียนคุณลักษณะที่ดีที่ได้พบจากเพื่อนสมาชิก และลงชื่อกำกับ เขียนให้ครบทุกคน เมื่อเขียนเสร็จแล้วให้นำมามอบให้กับผู้ให้คำปรึกษา

3.2 ผู้ให้คำปรึกษานำจดหมายใส่ซองและส่งให้สมาชิกแต่ละคน

3.3 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกในกลุ่มตอบแบบวัดความฉลาดทางสังคม และแบบวัดภาวะซึมเศร้า

### การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากความตั้งใจ การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น การสะท้อนความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของสมาชิกในกลุ่มที่มีต่อตนเอง และผู้อื่น รวมทั้งที่มีต่อผู้ให้คำปรึกษาในการให้คำปรึกษา

2. ผลการวัดแบบวัดความฉลาดทางสังคม และแบบวัดภาวะซึมเศร้า

ประวัติย่อผู้วิจัย



## ประวัติย่อผู้วิจัย

|                          |                                                                                                                      |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ชื่อ ชื่อสกุล            | นางสาวทชชา สุริโย                                                                                                    |
| วันเดือนปีเกิด           | 9 มกราคม 2529                                                                                                        |
| สถานที่เกิด              | จังหวัดจันทบุรี                                                                                                      |
| สถานที่อยู่ในปัจจุบัน    | 1451/112 ไลฟ์สุขุมวิท ถนนสุขุมวิท แขวงพระโขนงเหนือ<br>เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110                                        |
| ตำแหน่งหน้าที่ในปัจจุบัน | ผู้ช่วยหัวหน้าแผนก ฝ่ายทรัพยากรมนุษย์                                                                                |
| สถานที่ทำงานในปัจจุบัน   | บริษัทไออีซี กรุ๊ป จำกัด (มหาชน)                                                                                     |
| ประวัติการศึกษา          |                                                                                                                      |
| พ.ศ. 2547                | มัธยมศึกษาตอนปลาย<br>จาก โรงเรียนศรียานุสรณ์ จังหวัดจันทบุรี                                                         |
| พ.ศ. 2551                | ปริญญาตรี ปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต (จิตวิทยา)<br>คณะสังคมศาสตร์ สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ<br>จาก มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ |
| พ.ศ. 2559                | ปริญญาโท ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์<br>จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ                               |