

การวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุและการเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจ
โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย
ในกรุงเทพมหานคร



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์
พฤษภาคม 2560

การวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุและการเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจ
โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
ในกรุงเทพมหานคร



ปริญญานิพนธ์
ของ
กาญจนา นาคปัจฉิมสกุล

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์

พฤษภาคม 2560

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

การวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุและการเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจ
โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
ในกรุงเทพมหานคร



บทคัดย่อ
ของ
กาญจนา นาคปัจฉิมสกุล

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์
พฤษภาคม 2560

กาญจนา นาคปัจฉิมสกุล. (2560). การวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุและการเสริมสร้างความ
แข็งแกร่งทางจิตใจโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการของนักเรียนระดับ
มัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร. ปรินทิพ. (การวิจัยและพัฒนา
ศักยภาพมนุษย์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
อาจารย์ที่ปรึกษาปรินทิพ: ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์, ผู้ช่วย
ศาสตราจารย์ พันตำรวจโทหญิง ดร.สุพรรณ วงษ์ทิม, อาจารย์ ดร.อัญชลี สุขในสิทธิ์.

การวิจัยนี้มีจุดมุ่งหมายการวิจัย 1) เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดล
ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของความแข็งแกร่งทางจิตใจที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นกับข้อมูลเชิงประจักษ์
2) เพื่อสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการในการเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจ
ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร และ 3) เพื่อเปรียบเทียบผลการใช้
โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการในการเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจของ
นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการ
ทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล การวิจัยครั้งนี้แบ่งเป็น 2 ระยะ คือ การวิจัยระยะที่ 1
กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา
เขต 1 และเขต 2 จำนวน 999 คน และระยะที่ 2 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษา
ตอนปลายโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาพัฒนาการที่มีค่าเฉลี่ยของความแข็งแกร่งทางจิตใจต่ำกว่า
เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 16 คน คือ กลุ่มที่ 1 เป็นกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้
คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ มีจำนวน 8 คน ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบ
บูรณาการ มีจำนวน 8 คน

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้ 1) โมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของความแข็งแกร่งทางจิตใจ
มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ($\chi^2 = 58.82, df = 44, p = .06, GFI = 0.99, AGFI = 0.98,$
 $CFI = 1.00, RMSEA = 0.01, SRMR = 0.01$) 2) โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อ
เสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ประกอบด้วย 3
ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่ม และขั้นยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม และ 3)
การเปรียบเทียบการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการในการเสริมสร้างความ
แข็งแกร่งทางจิตใจโดยรวมและทุกด้านของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร
กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลมีความ
แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ANALYSIS OF CAUSAL RELATIONSHIPS AND THE ENHANCEMENT OF
PSYCHOLOGICAL HARDINESS THROUGH INTEGRATIVE GROUP COUNSELING
OF STUDENTS IN SECONDARY SCHOOL IN BANGKOK



AN ABSTRACT
BY
KANJANA NAKPUJCHIMSAKUL

Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the
Doctor of Philosophy Degree in Research and Development on Human Potential
at Srinakharinwirot University

November 2017

Kanjana Nakpuchimsakul. (2017). *Analysis of Causal Relationships and the Enhancement of Psychological Hardiness through Integrative Group Counseling of Students in Secondary School in Bangkok*. Doctoral Thesis, Ph.D. (Research and Development on Human Potential). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University.
Advisor: Assistant Professor Dr. Patcharaporn Srisawat, Assistant Professor, Police Lieutenant Colonel Dr. Sukaroon Wongtim, Dr. Anchalee Suknisit.

The purposes of this research are to 1) investigate of causal Relationships between psychological hardiness from the development of the researcher with the empirical data; 2) to reassemble integrative group counseling on the psychological hardiness of students in secondary schools in Bangkok, and 3) to compare the effect of using integrative group counseling on psychological hardiness in an experimental group and a control group in the pre-experiment and post-experiment follow up. The research had two phases. The subjects in the first phase of research included ninety-nine hundred students in secondary school in the Bangkok Secondary Educational Service Area, One and Two, The subjects in the second phase were sixteen students at Triam Udom Suxa Pattanakarn School who had a mean of psychological hardiness factors that were below the twenty-fifth percentile, they were divided into two groups, an experimental group and a control group. Each group was composed of eight students.

The results of the research were as follows: 1) the model of causal relationship of psychological hardiness fit with the empirical data ($\chi^2 = 58.82, df = 44, p = .06, GFI = 0.99, AGFI = 0.98, CFI = 1.00, RMSEA = 0.01, SRMR = 0.01$); 2) the integrative group counseling on the psychological hardiness of students in secondary schools in Bangkok had three step: the beginning of group counseling, the process of group counseling and the end of group counseling; and 3) the comparison effect of using integrative group counseling on psychological hardiness in experimental group and the control group in pre-experiment, post-experiment and follow up were significantly different at a level of .01

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์เล่มนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดีเป็นเพราะผู้วิจัยได้รับความกรุณาอย่างสูงยิ่งจากผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พันตำรวจโทหญิง ดร.สุขอรุณ วงษ์ทิม และอาจารย์ ดร. อัญชลี สุขในสิทธิ์ อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ที่ได้กรุณาให้คำปรึกษา คำแนะนำ และตรวจแก้ไขปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งและขอบคุณในความเมตตาของอาจารย์ที่มอบให้แก่ผู้วิจัย ผู้วิจัยจึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ ดร.นิธิพัฒน์ เมฆขจร ประธานคณะกรรมการสอบปากเปล่า และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง คณะกรรมการสอบปากเปล่า ที่กรุณาให้คำปรึกษาและคำแนะนำ เพื่อให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น ผู้วิจัยจึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่กรุณาเสียสละเวลาในการตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัย อีกทั้งได้ให้ข้อแนะนำเชิงวิชาการที่เป็นประโยชน์สำหรับการพัฒนาเครื่องมือการวิจัยในครั้งนี้ให้มีคุณภาพ และขอขอบพระคุณผู้บริหารและอาจารย์ทุกท่าน ที่ให้ความอนุเคราะห์และช่วยเหลือผู้วิจัยในการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยให้มีความสมบูรณ์มากขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ทุก ๆ ท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ทางด้านการวิจัยและจิตวิทยาการให้คำปรึกษาแก่ผู้วิจัย อีกทั้งขอขอบพระคุณนักจิตวิทยาและนักทฤษฎีที่คิดค้นและสร้างองค์ความรู้ต่าง ๆ ทางสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ ที่ทำให้ผู้วิจัยได้รับความรู้ที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่งสำหรับการทำปริญญานิพนธ์ในครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณผู้บริหาร ครูและนักเรียนในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 1 และเขต 2 ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างที่ให้ความร่วมมือในการเก็บข้อมูลเป็นอย่างดี ทำให้งานวิจัยครั้งนี้สำเร็จลุล่วงตามที่กำหนดไว้

ขอกราบขอบพระคุณและรำลึกถึงคุณงามความดีของบิดา มารดา ครูอาจารย์ ครอบครัวญาติ นิสิตรุ่นพี่ น้องๆ เพื่อนๆ และผู้ที่มีพระคุณต่อผู้วิจัยทุกท่านที่ให้คำปรึกษา ให้ความช่วยเหลือ และให้กำลังใจมาโดยตลอด ทำให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี ผู้วิจัยระลึกอยู่เสมอว่าความสำเร็จในครั้งนี้ เป็นผลมาจากความเมตตา กรุณา และความปรารถนาดีจากทุกท่าน ผู้วิจัยจึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

กาญจนา นาคปัจฉิมสกุล

สารบัญ

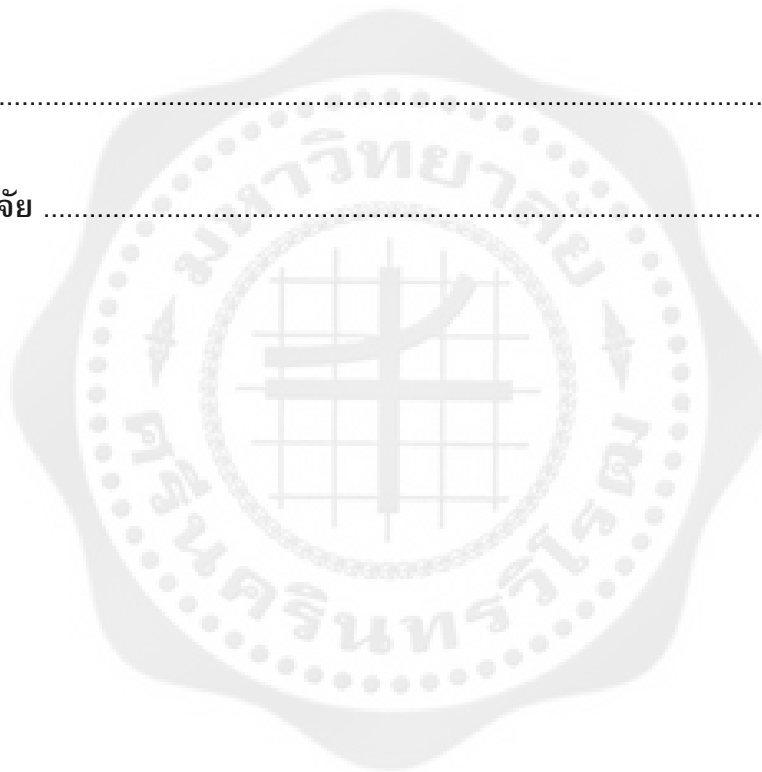
บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ภูมิหลัง	1
คำถามการวิจัย	4
ความมุ่งหมายของการวิจัย	5
ความสำคัญของการวิจัย	5
ขอบเขตของการวิจัย	6
ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย	6
ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย	6
นิยามศัพท์เฉพาะ	7
กรอบแนวคิดในการวิจัย	10
สมมติฐานการวิจัย	12
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	13
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความแข็งแกร่งทางจิตใจ.....	13
ความหมายของความแข็งแกร่งทางจิตใจ.....	13
ความเป็นมาและแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับความแข็งแกร่งทางจิตใจ.....	14
องค์ประกอบของความแข็งแกร่งทางจิตใจ.....	15
ผลของการมีความแข็งแกร่งทางจิตใจ	16
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความแข็งแกร่งทางจิตใจ.....	16
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยที่ส่งผลต่อความแข็งแกร่งทางจิตใจ	18
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความหยุนตัว.....	18
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการมองโลกในแง่ดี.....	21
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญปัญหา.....	24
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม.....	25
การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ.....	29
ทฤษฎีที่ใช้กับการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้าง	
ความแข็งแกร่งทางจิตใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย	39
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ.....	48

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
3 วิธีดำเนินการวิจัย	50
ระยะที่ 1 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของปัจจัยเชิงสาเหตุ ที่ส่งผลต่อความแข็งแกร่งทางจิตใจ.....	50
การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	50
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	52
การสร้างเครื่องมือการวิจัย	59
การดำเนินการวิจัย	65
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	65
การวิเคราะห์ข้อมูล	66
ระยะที่ 2 การเสริมสร้างความแข็งแกร่งของนักเรียนโดย การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ.....	67
การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	68
การสร้างเครื่องมือการวิจัย	69
การสร้างและการหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	69
การดำเนินการวิจัย	72
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	73
การวิเคราะห์ข้อมูล	74
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	75
สัญลักษณ์ที่ใช้ในวิเคราะห์และการแปลผล	75
การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล	76
ผลการวิจัยระยะที่ 1 การตรวจสอบโมเดลความสัมพันธ์ของปัจจัยที่ส่งผล ต่อความแข็งแกร่งทางจิตใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย.....	80
ผลการวิจัยระยะที่ 2 การสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ตอนปลาย.....	85

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
5 สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ	96
สังเขปความมุ่งหมาย สมมติฐาน และวิธีการวิจัย.....	96
สรุปผลการวิจัย	100
อภิปรายผล	103
บรรณานุกรม	122
ภาคผนวก	130
ประวัติย่อผู้วิจัย	193



บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	51
2 สรุปค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามที่ใช้ในงานวิจัย.....	60
3 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดการมองโลกในแง่ดี โมเดลการวัดการเผชิญปัญหา โมเดลการวัดความหยุนตัว และโมเดล การวัดความแข็งแกร่งทางจิตใจ.....	61
4 เกณฑ์การตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลกับข้อมูลเชิงประจักษ์.....	67
5 ตารางประชากรและกลุ่มตัวอย่างการวิจัยระยะที่ 2.....	68
6 ระยะเวลาในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจ ของกลุ่มทดลอง.....	71
7 แบบแผนการทดลองแบบสองกลุ่มมีกลุ่มควบคุมวัดก่อนและหลังการทดลอง และระยะติดตามผล.....	72
8 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร.....	77
9 ค่าสถิติพื้นฐานของแบบสอบถามที่ส่งผลต่อความแข็งแกร่งทางจิตใจของ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร.....	79
10 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของความสัมพันธ์เชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อความแข็งแกร่ง ทางจิตใจ.....	81
11 ค่าดัชนีความสอดคล้องและดัชนีเปรียบเทียบของความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ ที่ส่งผลต่อความแข็งแกร่งทางจิตใจ.....	82
12 ค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลของโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อ ความแข็งแกร่งทางจิตใจ.....	83
13 การสรุปทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้าง ความแข็งแกร่งทางจิตใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย.....	88
14 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ในการเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ตอนปลาย ในกรุงเทพมหานครระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	90
15 การเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการในการเสริมสร้างความ แข็งแกร่งทางจิตใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล.....	91

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
16 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบ บูรณาการในการเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจของนักเรียนระดับ มัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานครของกลุ่มทดลอง.....	93
17 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบ บูรณาการในการเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจของนักเรียนระดับ มัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานครของกลุ่มควบคุม.....	94
18 ค่าพัฒนาการของตัวแปรผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการในการ เสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปล ในกรุงเทพมหานครของกลุ่มทดลอง.....	95
19 ค่าพัฒนาการของตัวแปรผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการในการ เสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในกรุงเทพมหานครระหว่างกลุ่มควบคุม.....	95

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 กรอบแนวคิดโมเดลเชิงสาเหตุของความแข็งแกร่งทางจิตใจ.....	11
2 สรุปโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจ.....	12
3 กรอบแนวคิดในการเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจ.....	12
4 โมเดลการวัดการมองโลกในแง่ดี.....	61
5 โมเดลการวัดการเผชิญปัญหา.....	62
6 โมเดลการวัดความหยิ่งหัว.....	62
7 โมเดลการวัดความแข็งแกร่งทางจิตใจ.....	63
8 ขั้นตอนการสร้างแบบสอบถามความแข็งแกร่งทางจิตใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย	64
9 ขั้นตอนการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความหยิ่งหัวและความแข็งแกร่งทางจิตใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย	69
10 โมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของความแข็งแกร่งทางจิตใจ.....	84

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

สภาพสังคมไทยถือเป็นยุคแห่งข้อมูลข่าวสารไร้พรมแดน มีกระแสวัฒนธรรมต่าง ๆ หลั่งไหลเข้ามาอย่างรวดเร็วและรุนแรงโดยนำเสนอผ่านสื่อในรูปแบบต่าง ๆ ซึ่งวัฒนธรรมที่เข้ามา บางอย่างก็ไม่สามารถคล้อยกับวิถีชีวิตและสภาพสังคมไทย นับวันสถานการณ์ยิ่งวิกฤต โดยเฉพาะเด็ก และเยาวชนซึ่งเป็นกลุ่มเสี่ยงของสังคมทั้งในส่วนของพฤติกรรมที่แสดงออกที่เต็มไปด้วยความ สับสนวุ่นวายอย่างไร้จุดหมายในการดำเนินชีวิตวิกฤตสังคมและวัฒนธรรมที่เกิดขึ้นทำให้เยาวชน จำนวนไม่น้อยติดอยู่กับกระแสบริโภคนิยมและทุนนิยมจนกลายเป็นภาวะที่เคยชิน ส่งผลให้ขาด ภูมิคุ้มกันในการดำเนินชีวิต สภาพจิตใจอ่อนแอ ทำให้ถูกรอบงำทางความคิดและค่านิยมที่สวน ทางกับขนบธรรมเนียมประเพณีการขาดความแข็งแกร่งทางจิตใจทำให้คนไทยเราด้อยคุณภาพลง ขาดความรับผิดชอบต่อหน้าที่ และต่อสังคมส่วนรวม (ศูนย์เฝ้าระวังทางวัฒนธรรม. 2553: 52-91) ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลวิจัยการเฝ้าระวังสถานการณ์เด็กไทยที่ได้สรุปภาพรวมของสังคมไทยเกี่ยวกับ เด็กและเยาวชนไทยที่น่าเป็นห่วงเนื่องจากกำลังเผชิญปัญหาหลายด้านพร้อมกัน เช่น สภาพ ครอบครัวอ่อนแอ เด็กดื่มสุรา สูบบุหรี่ มีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรและอุบัติเหตุจากการดื่มสุรา สำหรับปัญหาที่ต้องเฝ้าระวังเป็นพิเศษในกลุ่มเยาวชน ได้แก่ การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร การ ตั้งครรภ์นอกสมรส การใช้ความรุนแรง ถูกทำร้ายและอุบัติเหตุเพิ่มสูงขึ้น (จรววยพร ธรณินทร์. 2557: ออนไลน์) ดังนั้น สิ่งที่จะช่วยเสริมสร้างให้เยาวชนมีภูมิคุ้มกันที่ดีเพื่อให้เขาได้เติบโตเป็น ผู้ใหญ่ที่มีความเข้าใจเพื่อนมนุษย์ มีความกล้าในการเผชิญกับปัญหา มีความเข้มแข็งในการดำเนิน ชีวิตให้ประสบความสำเร็จและมีความสุขได้ประการหนึ่งก็คือการที่เด็กและเยาวชนมีความแข็งแกร่ง ทางจิตใจ

ความแข็งแกร่งทางจิตใจ (Psychological Hardiness) เป็นแนวคิดที่มีพื้นฐานมาจาก แนวคิดทฤษฎีนิยามซึ่งพัฒนาขึ้นจากประสบการณ์ในการที่บุคคลต้องเผชิญกับเหตุการณ์หรือ สภาพการณ์ที่ทำให้ต้องมีการปรับตัว เพื่อให้ตนเองดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข ดังที่โคบาสาและ มาดดี (Kobasa; & Maddi. 1977: 187) ได้กล่าวว่า ความแข็งแกร่งทางจิตใจ เป็นลักษณะบุคลิกภาพ ส่วนบุคคลซึ่งทำหน้าที่เสมือนตัวต้านทานเมื่อประสบกับภาวะเครียดจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต รวมทั้งโคบาสา มาดดีและคาน (Kobasa, Maddi; & Kahn. 1982: 168-177) ได้จำแนกองค์ประกอบ ของความแข็งแกร่งทางจิตใจออกเป็น 3 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) ความมุ่งมั่น (Commitment) เป็นการที่บุคคลทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยความมุ่งมั่นจนทำให้เกิดความสำเร็จตามที่ตั้งเป้าหมายไว้ได้ 2) การ ควบคุม (Control) เป็นการที่บุคคลสามารถควบคุมตนเองได้จะทำให้มีความตั้งใจในการทำสิ่งต่าง ๆ อย่างมีสติ ไม่วอกแวก และ 3) ความท้าทาย (Challenge) เป็นการที่บุคคลมีความคิดและความรู้สึก ทางบวกต่อสถานการณ์เลวร้ายที่เกิดขึ้น ทำให้บุคคลพยายามต่อสู้กับสถานการณ์เลวร้ายที่เกิดขึ้น

ได้ ซึ่งองค์ประกอบของความแข็งแกร่งทางจิตใจในช่วงต้นนั้น จะช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญสถานการณ์ที่กดดันทางสังคมได้ดีขึ้น โดยบุคคลที่มีความแข็งแกร่งทางจิตใจจะเข้าใจความหมายการมีคุณค่าในตนเอง ไม่ว่าจะเป็นในเรื่องการเรียน การทำงาน ชีวิตครอบครัว การดำเนินชีวิตโดยทั่วไป และสามารถจัดการกับผลกระทบหรือเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตได้

จากการศึกษาทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อความแข็งแกร่งทางจิตใจ อาทิ การศึกษาของจิตตินและอินแกรม (Judkin; & Ingram. 2002: 314-321) พบว่า ความแข็งแกร่งทางจิตใจมีความสัมพันธ์กับการปรับตัวเพื่อลดภาวะเครียด เนื่องจากการมีภาวะเครียดสูงจะส่งผลต่อความเหนื่อยหน่ายซึ่งส่งผลกระทบต่อการทำงานได้ และการศึกษาของพุสการ์และเซอร์ริก (Puskar; & Sereika. 2007: 54-60) ที่ศึกษาตัวแปรการมองโลกในแง่ดี อายุ เพศ การสนับสนุนจากเพื่อนและครอบครัวตามการรับรู้และเหตุการณ์ที่เลวร้ายในชีวิตที่ส่งผลต่อความหยุนตัวของจิตใจของวัยรุ่น ในชนบทของอเมริกาตะวันออก ผลการวิจัยพบว่า การมองโลกในแง่ดี เหตุการณ์ที่เลวร้ายในชีวิต เพศ อายุ และการสนับสนุนจากครอบครัวตามการรับรู้ เป็นตัวแปรที่ร่วมกันทำนายความหยุนตัวของจิตใจสังคมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีทั้งหมด 4 คู่ ได้แก่ การมองโลกในแง่ดีกับอายุ การมองโลกในแง่ดีกับเหตุการณ์ที่เลวร้ายในชีวิต การสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนตามการรับรู้กับเหตุการณ์ที่เลวร้ายในชีวิต และการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนตามการรับรู้กับอายุสอดคล้องกับเซลิกันแมน (Seligman. 1998: 4-5) ที่กล่าวว่า คนที่มองโลกในแง่ดีจะมีความหยุนตัวสามารถเผชิญกับเหตุการณ์ที่เลวร้ายได้และเริ่มต้นชีวิตได้เร็วขึ้น ทำให้บุคคลที่มองโลกในแง่ดีประสบความสำเร็จในชีวิตทั้งการเรียน การทำงาน และการดำเนินชีวิต รวมถึงการมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี ส่วนมาสติกา (Madrigal. 2014: 70) ได้กล่าวว่า เพศกับความแข็งแกร่งทางจิตใจด้านความมุ่งมั่น ความแข็งแกร่งทางจิตใจด้านการควบคุม ความแข็งแกร่งทางจิตใจด้านความท้าทาย การมองโลกในแง่ดี การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นปัญหาและการเผชิญปัญหาที่มุ่งเน้นอารมณ์ มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนไคเพิลและเฮนเดอร์สัน-คิง (Krypel; & Henderson-King. 2010: 418) กล่าวว่า การมองโลกในแง่ดี มีความสัมพันธ์กับการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นปัญหา การเผชิญปัญหาแบบอิสระ ซึ่งการรับรู้ความเครียดมีความสัมพันธ์กับการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นปัญหา การเผชิญปัญหาแบบอิสระ และการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นปัญหามีความสัมพันธ์กับการเผชิญปัญหาที่มุ่งเน้นอารมณ์และการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นปัญหากับการเผชิญปัญหาแบบอิสระมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 จากหลักฐานข้างต้นจึงสามารถสรุปได้ว่า ความแข็งแกร่งทางจิตใจได้รับอิทธิพลทางตรงจากการมองโลกในแง่ดี ความหยุนตัวและการเผชิญปัญหา นอกจากนี้ เลทซ์ริง บล็อก และฟุนเดอร์ (Letzring; Block; & Funder. 2004: 1) ได้ศึกษาความแข็งแกร่งทางจิตใจด้านการควบคุมกับความหยุนตัวของบุคคล พบว่า ความหยุนตัวมีความสัมพันธ์ทางบวก เช่น การมีความสนใจเรื่องราวรอบตัว การมีแรงจูงใจในชีวิต การมีความภาคภูมิใจในตนเอง มีการกล้าแสดงออกที่เหมาะสม และการให้คุณค่ากับความสำคัญทางสติปัญญาและความคิด

จากการศึกษางานวิจัยส่วนใหญ่ เป็นการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของตัวแปรเชิงบวกที่ส่งผลต่อการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในตัวบุคคล เพื่อให้บุคคลสามารถเผชิญภาวะวิกฤติในสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ จึงทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความแข็งแกร่งทางจิตใจ ได้แก่ ความหยุนตัว การมองโลกในแง่ดี และการเผชิญปัญหา ซึ่งปัจจัยเหล่านี้มีความสัมพันธ์กับความแข็งแกร่งทางจิตใจของบุคคลทั้งทางตรงและทางอ้อม โดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์ทางสถิติการวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ เพื่อนำผลการวิเคราะห์ที่ได้ไปใช้ในการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในระยะที่สองต่อไป

ส่วนการวิจัยระยะที่ 2 ผู้วิจัยสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย เนื่องจากกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการช่วยเหลือบุคคลให้มีการปรับปรุงพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น ซึ่งอีเวอร์อล เจสสิก้าและพอลสัน (Everall; Jessica; & Paulson. 2006: 468) กล่าวว่า การให้คำปรึกษามีวิธีการที่นุ่มนวล อ่อนโยน ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้เห็นแนวทางในการแก้ปัญหา และกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาแสดงความรู้สึกกับบุคคลที่ไว้วางใจ ฝึกการแสดงออกอย่างเหมาะสม เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีความเข้าใจในตนเอง มีความสุขในการดำเนินชีวิต เป็นการพัฒนาศักยภาพของความเป็นมนุษย์ สอดคล้องกับคอเรย์ (Corey. 2012: 5) ที่กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการระหว่างบุคคลที่ให้ความสำคัญกับการคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม บรรยากาศของกลุ่มจะมีความเห็นอกเห็นใจ มีการสนับสนุน และเกิดความไว้วางใจ ซึ่งสมาชิกในกลุ่มจะพัฒนาทักษะในการจัดการปัญหาระหว่างบุคคลที่พวกเขาจะได้นำไปใช้ต่อไปในการจัดการกับปัญหาภายนอกกลุ่ม ส่วนพัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2558: 6) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่ม เป็นกระบวนการในการช่วยเหลือกลุ่มบุคคลที่มีปัญหาล้ายกันมาร่วมกันหาแนวทางในการแก้ปัญหาในบรรยากาศที่อบอุ่น เกิดการยอมรับ และเปิดโอกาสให้สมาชิกทุกคนได้ร่วมกันหาวิธีการแก้ปัญหาที่ดีที่สุดของตนเอง โดยผู้ให้คำปรึกษาซึ่งเป็นผู้ที่มีความรู้ ความสามารถและมีประสบการณ์ในการให้คำปรึกษาเป็นผู้เอื้อให้การให้คำปรึกษากลุ่มบรรลุตามเป้าหมายตามที่กลุ่มได้กำหนดไว้ จากที่กล่าวมาผู้วิจัยจึงสนใจที่จะใช้กระบวนการการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการมาเป็นแนวทางในการเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจให้กับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา

สำหรับการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ (Integrative Group Counseling) ซึ่งเป็นกระบวนการที่เลือกทฤษฎี แนวคิดและวิธีการต่าง ๆ ที่หลากหลายมาใช้โดยการสังเคราะห์แนวคิด ทฤษฎีและเทคนิคให้มีความเหมาะสมกับสภาพปัญหาของสมาชิกกลุ่ม ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกใช้การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ทั้งนี้เพราะการให้คำปรึกษากลุ่มช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้รู้จักและยอมรับตนเอง มีทัศนคติที่ดีต่อผู้อื่น มีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน มีความเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม มีความจริงใจในการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ได้ตระหนักถึงวิธีการแก้ปัญหาว่าไม่ได้มีเพียงวิธีเดียว ทำให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง สามารถตัดสินใจได้ด้วยความมั่นคงทาง

จิตใจ มีทักษะในการสื่อความหมายระหว่างสมาชิกกลุ่ม รับรู้ได้ว่าตนไม่ได้มีปัญหาเพียงคนเดียว (วัชร ทรัพย์มี. 2554: 105) และคอเรย์ (Corey. 2012: 28) ได้กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มมีประสิทธิภาพมากกว่าการให้คำปรึกษารายบุคคล เนื่องจากสมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้ประสบการณ์ในการแก้ปัญหาที่มีลักษณะคล้ายกับตนเอง ได้ฝึกทักษะใหม่ ๆ เพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

นอกจากนี้ รอฮานี เจ๊ะอุเซ็ง (2557: 1-15) ได้ทำการศึกษาการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลดผลกระทบทางจิตใจหลังเกิดเหตุการณ์วิกฤตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา จังหวัดปัตตานี ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการมีค่าเฉลี่ยผลกระทบทางจิตใจหลังการทดลองลดลงมากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนั้นโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการสามารถลดผลกระทบทางจิตใจหลังเกิดเหตุการณ์วิกฤตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการยังช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถเรียนรู้ในมุมมองที่หลากหลาย ซึ่งในการพัฒนาแต่ละองค์ประกอบของความแข็งแกร่งทางจิตใจ ได้แก่ ด้านความมุ่งมั่น ด้านการควบคุม และด้านความท้าทาย นั้นจะเกี่ยวข้องกับทั้งด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่ผู้วิจัยนำมาใช้ในกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ซึ่งจะส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนเองไปในทางที่ดีขึ้นได้อย่างมีคุณภาพ ดังแนวคิดของคอเรย์ (Corey. 2012: 123) ที่กล่าวว่าทฤษฎีการให้คำปรึกษาทฤษฎีใดทฤษฎีหนึ่งไม่ครอบคลุมเพียงพอในการแก้ปัญหาที่ซับซ้อนของบุคคล ปัญหาของผู้รับคำปรึกษาแต่ละคนมีความแตกต่างกัน ดังนั้น ในการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงเลือกใช้ทฤษฎีและเทคนิคต่าง ๆ ในการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยมีเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างให้นักเรียนมีความแข็งแกร่งทางจิตใจ ประกอบด้วย ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบภวนิยม ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพฤติกรรมนิยม ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ รวมทั้งบูรณาการใช้เทคนิคที่มาจากทฤษฎีการให้คำปรึกษาครบถ้วน ได้แก่ เทคนิคคำถามป้าทรี เทคนิคคำถามระดับชั้น เทคนิคประติมากรรมครอบครั้ว ทำที่การสื่อสาร เทคนิคแผนภูมิครอบครั้ว เทคนิคการมองภาพใหม่ และเทคนิคการจัดการกับสามเหลี่ยมสัมพันธ์ เพื่อให้สอดคล้องกับประเด็นปัญหาต่าง ๆ ของผู้รับคำปรึกษาและเกิดประโยชน์สูงสุดกับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ซึ่งผลจากการวิจัยครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ในการเสริมสร้างให้นักเรียนมีความแข็งแกร่งทางจิตใจ มีความอดทนในสถานการณ์ที่เกิดขึ้น มีความสามารถเผชิญปัญหาในชีวิต ซึ่งจะส่งผลต่อการพัฒนาบุคลิกภาพและความเป็นผู้นำของนักเรียนและเป็นพลังสำคัญในการพัฒนาประเทศในอนาคตต่อไป

คำถามการวิจัย

1. โมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของความแข็งแกร่งทางจิตใจที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์หรือไม่ อย่างไร

2. โมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อความแข็งแกร่งทางจิตใจสามารถนำไปใช้ในการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการอย่างไร

3. โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการสามารถเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายได้มากน้อยเพียงใด

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของความแข็งแกร่งทางจิตใจที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นกับข้อมูลเชิงประจักษ์

2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์เชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อความแข็งแกร่งทางจิตใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร

3. เพื่อสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการในการเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร

4. เพื่อเปรียบเทียบผลการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการในการเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ความสำคัญของการวิจัย

การวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุและการเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร ซึ่งผลที่ได้จากการวิจัยจะก่อให้เกิดคุณค่าในด้านวิชาการและด้านการนำไปใช้ ดังนี้

1. ประโยชน์ด้านวิชาการ

1.1 ได้องค์ความรู้เกี่ยวกับโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของความแข็งแกร่งทางจิตใจเพื่อนำมาเป็นแนวทางในการพัฒนาความแข็งแกร่งทางจิตใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร

1.2 ได้องค์ความรู้เกี่ยวกับแนวทางการเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการซึ่งถือเป็นองค์ความรู้ที่ยังไม่มีผู้วิจัยนำมาใช้ในการเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจให้กับนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

2. ประโยชน์ด้านการนำไปใช้

2.1 การนำองค์ความรู้จากการวิจัยไปเป็นแนวทางในการกำหนดนโยบายและวางแผนโครงการจัดบริการการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจแก่นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายให้เพิ่มมากขึ้น

2.2 การนำองค์ความรู้เกี่ยวกับองค์ประกอบของการสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจในด้านความมุ่งมั่นการควบคุม และความท้าทายไปเป็นแนวทางในการพัฒนาและเสริมสร้างนักเรียนในชั้น

เรียนทั้งกลุ่มปกติ กลุ่มเสี่ยง และกลุ่มที่มีปัญหาให้มีความสามารถในการฝ่าฟันอุปสรรคในสถานการณ์ต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิต ตลอดจนขยายผลไปสู่นักเรียนในระดับชั้นอื่นต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยระยะที่ 1 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของความแข็งแกร่งทางจิตใจ

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ ในกรุงเทพมหานคร ประกอบด้วย สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 1 และเขต 2 รวมจำนวนนักเรียนทั้งหมด 119,385 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ ในกรุงเทพมหานคร ประกอบด้วย สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 1 และเขต 2 รวมจำนวนนักเรียนทั้งหมด 999 คน ได้มาจากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi-Stage Random Sampling)

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

1. ตัวแปรแฝงภายนอก (Exogenous Variables) คือ การมองโลกในแง่ดี มีจำนวน 3 องค์ประกอบประกอบด้วย ความคงทนถาวร ความครอบคลุม และความเป็นตนเอง
2. ตัวแปรแฝงภายใน (Endogenous Variables) มีดังนี้
 - 2.1 ความหยิ่งดื้อ มีจำนวน 3 องค์ประกอบ ประกอบด้วยความเข้มแข็งภายในการจัดการตนเอง และแหล่งสนับสนุนภายนอก
 - 2.2 การเผชิญปัญหา มีจำนวน 6 องค์ประกอบ ประกอบด้วย ภาวะสุขภาพและพลังงาน ความเชื่อในทางบวก ทักษะการแก้ปัญหา ทักษะทางสังคม การสนับสนุนทางสังคม และแหล่งทรัพยากรทางด้านวัตถุ
 - 2.3 ความแข็งแกร่งทางจิตใจ มีจำนวน 3 องค์ประกอบประกอบด้วยความมุ่งมั่น การควบคุม และความท้าทาย

การวิจัยระยะที่ 2 การเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา

กรุงเทพมหานคร เขต 2 ที่มีค่าเฉลี่ยความแข็งแกร่งทางจิตใจต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ที่ 25 มีจำนวน 262 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาพัฒนาการ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 2 โดยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ที่มีค่าเฉลี่ยความแข็งแกร่งทางจิตใจต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ที่ 25 ลงมา และมีความสมัครใจที่จะเข้าร่วมกิจกรรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจ จำนวน 16 คน จากนั้นผู้วิจัยทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม โดยกลุ่มที่ 1 เป็นกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ จำนวน 8 คน และกลุ่มที่ 2 เป็นกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาใด ๆ จำนวน 8 คน

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

1. ตัวแปรจัดกระทำ คือ โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ
2. ตัวแปรตามคือ ความแข็งแกร่งทางจิตใจ

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ความแข็งแกร่งทางจิตใจ (Psychological Hardiness) หมายถึง ความสามารถของนักเรียนที่แสดงถึงความเข้มแข็ง อดทน อดกลั้นต่อความผิดหวัง ความเครียด ความยากลำบาก ความกดดันจากบุคคลรอบข้างหรือสิ่งคุกคาม พยายามพัฒนาตน มีการปรับเปลี่ยนความคิดความรู้สึกหรือการกระทำ เพื่อการเปลี่ยนแปลงตนเองไปในทางที่ดีขึ้น สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความหมาย มีความรับผิดชอบ เห็นคุณค่าในตนเองและมีเป้าหมายชีวิตที่ชัดเจน มีจำนวน 3 องค์ประกอบ ดังนี้

1.1 ความมุ่งมั่น (Commitment) หมายถึง ความสามารถของนักเรียนในการแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ในทางบวกด้วยความตั้งใจและใส่ใจ ทুমเทกำลังกายและจิตใจอย่างไม่ย่อท้อ เพื่อให้ชีวิตประสบความสำเร็จและมีชีวิตที่ดีขึ้น

1.2 การควบคุม (Control) หมายถึง ความสามารถของนักเรียนในการควบคุมตนเองด้านจิตใจและควบคุมสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตได้มีการฝึกฝน ทบทวน ทำการบ้าน เพื่อพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นในด้านการเรียนและการดำเนินชีวิต โดยมองว่าสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นนั้น เกิดจากการกระทำของตนเองไม่ได้เกิดจากโชคชะตาหรืออำนาจของผู้อื่น ซึ่งตนจะต้องรับผิดชอบและควบคุมให้เป็นไปตามเป้าหมายในชีวิต

1.3 ความท้าทาย (Challenge) หมายถึง ความสามารถของนักเรียนที่จะเอาชนะใจตนเองกล้าที่จะคิดและเปลี่ยนแปลงตนเองเพื่อให้เกิดสิ่งดีในชีวิตเชื่อว่าการเปลี่ยนแปลงเป็นเรื่องธรรมดาชีวิตมีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ รู้สึกท้าทายเมื่อต้องเผชิญปัญหาหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดในชีวิตและพยายามหาทางแก้ไขให้ผ่านพ้นไปได้

2. ตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อความแข็งแกร่งทางจิตใจของนักเรียน มีดังต่อไปนี้

2.1 ความยืดหยุ่นตัว (Resilience) หมายถึง ความสามารถของนักเรียนที่จะฟื้นคืนกลับมาใช้ชีวิตตามปกติได้อย่างรวดเร็วหลังจากเผชิญเหตุการณ์เลวร้ายที่ก่อให้เกิดความเครียดในชีวิต อันจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น เติบโตขึ้นและเข้าใจชีวิตมากขึ้น มี 3 องค์ประกอบ ดังนี้

2.1.1 ความเข้มแข็งภายใน (Internal Personal Strengths) หมายถึง ความสามารถของนักเรียนในการรับมือกับตนเอง รักและเข้าใจตนเองและผู้อื่น มีความภาคภูมิใจในตนเอง มีความหวังในชีวิต มีความศรัทธา เป็นที่รักของครอบครัว และได้รับความไว้วางใจในการทำงานต่างๆ

2.1.2 การจัดการตนเอง (Self-Management) หมายถึง ความสามารถของนักเรียนในการจัดการกับปัญหา จัดการกับอารมณ์ของตนเอง มีทักษะในการสื่อสาร เรียนรู้การแสดงออกของตนเองและผู้อื่น และปรับตัวให้เหมาะสมกับกาลเทศะ สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

2.1.3 แหล่งสนับสนุนภายนอก (External Supports) หมายถึง การที่นักเรียนได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว สังคม หน่วยงานต่าง ๆ ในการส่งเสริมด้านการเรียน การดูแลสุขภาพ หรือการได้รับความไว้วางใจจากครอบครัว และพัฒนาตนเองให้ประสบความสำเร็จในชีวิตได้

2.2 การมองโลกในแง่ดี (Optimism) หมายถึง ความสามารถของนักเรียนในการมองโลกอย่างมีเหตุผลและมีความหวังในทางบวกตามความเป็นจริง สามารถแก้ปัญหาได้ด้วยความพยายาม ไม่ยอมจำนนต่อโชคชะตาไม่ว่าจะประสบความสำเร็จเพียงใด มีจำนวน 3 องค์ประกอบ ดังนี้

2.2.1 ความคงทนถาวร (Permanence) หมายถึง ความสามารถของนักเรียนในการอธิบายถึงสาเหตุของเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น เป็นสาเหตุที่เกิดขึ้นคงอยู่อย่างถาวรหรือเป็นสาเหตุที่เกิดขึ้นชั่วคราว

2.2.2 ความครอบคลุม (Pervasiveness) หมายถึง ความความสามารถของนักเรียนในการอธิบายว่าตนเองเชื่อว่าสาเหตุของสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้นมีความเฉพาะหรือเป็นสากลทั่วไป

2.2.3 ความเป็นตนเอง (Personalization) หมายถึง ความสามารถของนักเรียนในการอธิบายว่าตนเองเชื่อว่าสาเหตุของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนนั้นเกิดมาจากตนเอง (Internal) หรือเกิดมาจากสาเหตุภายนอกตนเองหรือบุคคลอื่น

2.3 การเผชิญปัญหา (Coping) หมายถึง ความพยายามของนักเรียนที่จะใช้ยุทธวิธีในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต ซึ่งอาจต้องได้รับการสนับสนุนและความช่วยเหลือต่าง ๆ เพื่อให้นักเรียนมีการพัฒนาและปรับตัวให้มีวิถีชีวิตดำเนินไปในแนวทางที่สร้างสรรค์ มี 6 องค์ประกอบ ได้แก่

2.3.1 ภาวะสุขภาพและพลังงาน (Health and Energy) หมายถึง ความสามารถของนักเรียนในการแก้ไขปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์

2.3.2 ความเชื่อในทางบวก (Positive Belief) หมายถึง การที่นักเรียนมีความหวัง และสามารถปรับตัวกับเหตุการณ์ลบที่เข้ามาเผชิญได้เช่นเชื่อในศักยภาพหรือเชื่ออำนาจภายในตน ทำให้บุคคลมีกำลังใจที่จะฝ่าฟันอุปสรรคหรือปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่ให้ผ่านพ้นไปได้

2.3.3 ทักษะการแก้ปัญหา (Problem Solving Skills) หมายถึง ความสามารถของนักเรียนในการแสวงหาความรู้ข้อมูลต่าง ๆ รวมทั้งสามารถคิดวิเคราะห์สถานการณ์ต่าง ๆ เพื่อแยกแยะสาเหตุและวิธีแก้ปัญหาซึ่งเป็นทรัพยากรที่ช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญปัญหาได้ดียิ่งขึ้น

2.3.4 ทักษะทางสังคม (Social Skills) หมายถึง ความสามารถของนักเรียนในการสร้างติดต่อสื่อสารสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่นการขอความช่วยเหลือและความร่วมมือกับผู้อื่นเพื่อจะช่วยเหลือเสริมให้บุคคลสามารถจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ได้ดียิ่งขึ้น

2.3.5 การสนับสนุนทางสังคม (Social Support) หมายถึง การได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลรอบข้างของนักเรียน เช่นบุคคลใกล้ชิดหรือครอบครัวซึ่งจะช่วยให้บุคคลมีแหล่งทรัพยากรที่จะจัดการกับปัญหาได้มากขึ้น

2.3.6 แหล่งทรัพยากรทางด้านวัตถุ (Material Resource) หมายถึง ทรัพย์สินเงินทองหรือสิ่งต่าง ๆ ที่สามารถใช้เป็นแหล่งทรัพยากรในการจัดการกับปัญหาของนักเรียนที่มีแหล่งทรัพยากรทางด้านวัตถุเพียงพอจะมีทางเลือกในการจัดการกับปัญหาได้ดีกว่า

3. การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ (Integrative Group Counseling) หมายถึง โปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยผู้วิจัยดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดการเรียนรู้ แลกเปลี่ยนมุมมอง ความคิด ความรู้สึก และประสบการณ์ร่วมกัน โดยใช้แนวทางการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เทคนิคและทักษะการให้คำปรึกษากลุ่ม รวมทั้งเทคนิคจากทฤษฎีการให้คำปรึกษาครอบครัว มาสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนตนเอง และเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจในตนเองให้สูงขึ้น โดยแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

3.1 ขั้นเริ่มต้น (The Initial Stage) หมายถึง การผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียนและชี้แจงวัตถุประสงค์กฎ ระเบียบ การมีส่วนร่วมของสมาชิกกลุ่มในการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยผู้วิจัยมีบทบาทในการเป็นผู้เอื้ออำนวยให้แก่สมาชิกกลุ่มและประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความรู้สึกปลอดภัยสามารถเปิดรับประสบการณ์ใหม่ ๆ ได้ และมีความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับความแข็งแกร่งทางจิตใจ โดยผู้วิจัยใช้เทคนิคต่าง ๆ ได้แก่ การฟังอย่างตั้งใจ การถาม การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข และการให้กำลังใจ เป็นต้น

3.2 ขั้นดำเนินการ (The Working Stage) หมายถึง การที่ผู้วิจัยได้บูรณาการทฤษฎีและเทคนิค ต่าง ๆ ในการให้คำปรึกษาในขั้นดำเนินการ ได้แก่ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง โดยใช้เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง โดยใช้หลักการ WDEP ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบภวนิยม โดยใช้เทคนิคการสนทนาแบบโสเครติส ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพฤติกรรมนิยม โดยใช้เทคนิคการควบคุมตนเอง เทคนิคการแสดงตัวแบบ การให้การบ้าน การเสริมแรง ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ โดยใช้เทคนิคเก้าอี้ว่าง เทคนิคการทำให้เกิดการตระหนักรู้ และใช้เทคนิคจากทฤษฎีการให้คำปรึกษาครอบครัวมาบูรณาการให้เหมาะสมกับการให้คำปรึกษากลุ่ม ได้แก่ เทคนิคคำถามข้อยกเว้น เทคนิคคำถามปาฏิหาริย์ เทคนิคคำถามระดับขั้น เทคนิคประติมากรรมครอบครัว ท่าทีการสื่อสาร เทคนิคแผนภูมิครอบครัว เทคนิคการมองภาพใหม่ และเทคนิคการจัดการกับสามเหลี่ยมสัมพันธ์ เป็นต้น

3.3 ขั้นการยุติ (The Ending Stage) เป็นขั้นตอนสุดท้ายในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการผู้วิจัยให้ความใส่ใจกับการยุติกลุ่มภายหลังการให้คำปรึกษากลุ่มแต่ละครั้ง และให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุปความรู้ที่ได้รับจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เปิดโอกาสให้ซักถามแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกันระหว่างสมาชิกในกลุ่ม และอภิปรายประโยชน์ของการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจ

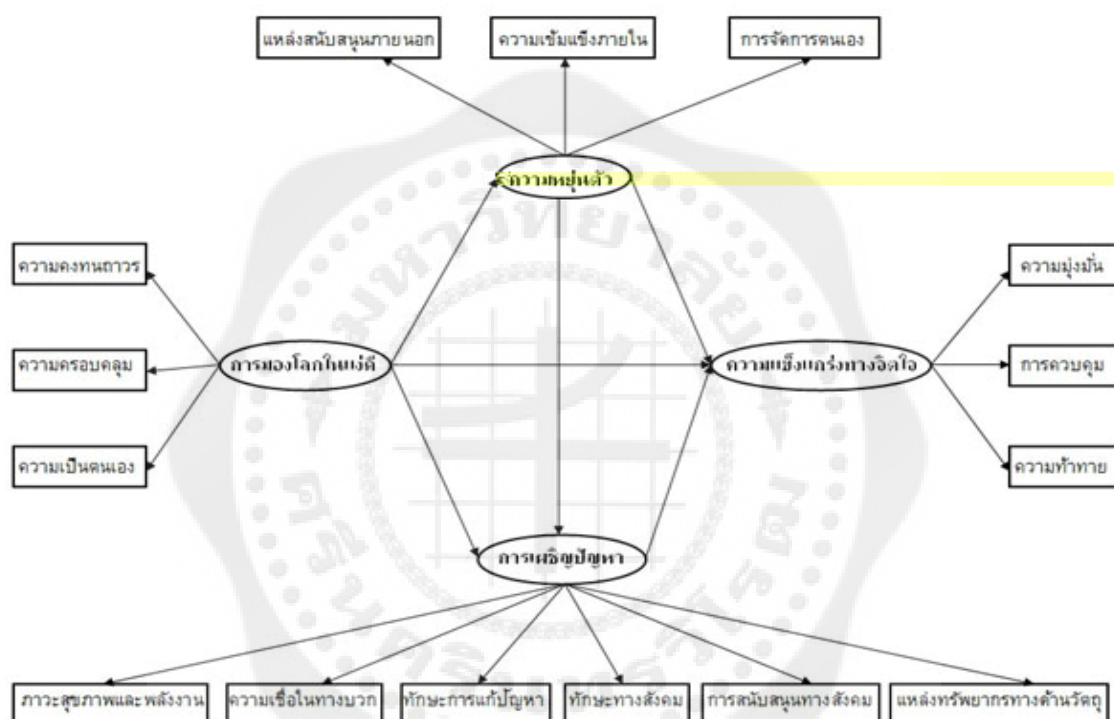
4. **นักเรียน** หมายถึง นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานกรุงเทพมหานคร เขต 1 และเขต 2

กรอบแนวคิดในการวิจัย

การวิจัยระยะที่ 1 การวิเคราะห์โมเดลเชิงสาเหตุของความแข็งแกร่งทางจิตใจ

กรอบแนวคิดในการวิจัยครั้งนี้ ได้มาจากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการกำหนดความสัมพันธ์ของตัวแปร โดยอาศัยแนวคิดแบบภวนิยม (Existentialism) ที่กล่าวถึง การดำเนินชีวิตของบุคคลย่อมมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นอยู่เสมอ ทำให้บุคคลต้องมีการปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น โดยบุคคลมีการจัดการความเครียดต่อการเปลี่ยนแปลง ทำให้บุคคลมี

ความแข็งแกร่งทางจิตใจเพิ่มขึ้น (Kobasa; Maddi; & Kahn; 1982 : 168-177) ซึ่งความแข็งแกร่งทางจิตใจนั้นได้รับอิทธิพลทางตรงจากการมองโลกในแง่ดีและการเผชิญปัญหา (Madrigal. 2014: 70) และความหยุนตัว (Ali Salehi Nezhad; & Ali Besharat. 2010: 760) ส่วนความหยุนตัวได้รับอิทธิพลจากการเผชิญปัญหา (Graber; Turner; Madill. 2016: 349) ส่วนการเผชิญปัญหาได้รับอิทธิพลทางตรงจากการมองโลกในแง่ดี (Krypel; & Henderson-King. 2010: 418) และความหยุนตัว (Chien. 2016: 383) ได้รับอิทธิพลทางตรงจากการมองโลกในแง่ดี (Souri; & Hasanirad. 2011: 1541-1542) ดังภาพประกอบ 1



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดโมเดลเชิงสาเหตุของความแข็งแกร่งทางจิตใจ

การวิจัยระยะที่ 2 การเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร

ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ประกอบด้วย ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวะนิยม ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบมุ่งเน้นคำตอบ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม ทฤษฎีการให้คำปรึกษาครอบครัวแบบประสบการณ์นิยม/รูปแบบการสื่อสาร ทฤษฎีการให้คำปรึกษาครอบครัวแบบเน้นระบบครอบครัว ทฤษฎีการให้คำปรึกษาครอบครัวแบบโครงสร้าง ดังภาพประกอบ 2



ภาพประกอบ 2 กรอบแนวคิดในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ

สมมติฐานการวิจัย

1. ความเข้มแข็งทางจิตใจได้รับอิทธิพลทางตรงจากการเผชิญปัญหา ความหยุนตัวและการมองโลกในแง่ดี และได้รับอิทธิพลทางอ้อมจากการมองโลกในแง่ดี โดยผ่านความหยุนตัวและการเผชิญปัญหา และการเผชิญปัญหาได้รับอิทธิพลทางตรงจากความหยุนตัว
2. นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการมีค่าเฉลี่ยความเข้มแข็งทางจิตใจ ในระยะหลังการทดลอง และติดตามผลสูงกว่าก่อนการทดลอง
3. นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ มีค่าเฉลี่ยความเข้มแข็งทางจิตใจแตกต่างจากกลุ่มควบคุม เมื่อเปรียบเทียบระหว่างก่อนการให้คำปรึกษา หลังการให้คำปรึกษา และระยะการติดตามผล

บทที่ 2

แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่ส่งผลต่อความแข็งแกร่งทางจิตใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานครผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังหัวข้อต่อไปนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความแข็งแกร่งทางจิตใจ
 - 1.1 ความหมายของความแข็งแกร่งทางจิตใจ
 - 1.2 ความเป็นมาและแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับความแข็งแกร่งทางจิตใจ
 - 1.3 องค์ประกอบของความแข็งแกร่งทางจิตใจ
 - 1.4 ผลของการมีความแข็งแกร่งทางจิตใจ
 - 1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความแข็งแกร่งทางจิตใจ
2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยที่ส่งผลต่อความแข็งแกร่งทางจิตใจ
 - 2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความหยุนตัว
 - 2.2 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการมองโลกในแง่ดี
 - 2.3 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญปัญหา
 - 2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวกับความสัมพันธ์ของโมเดลเชิงสาเหตุ
3. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษา
 - 3.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 3.2 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ

1. ความแข็งแกร่งทางจิตใจ

1.1 ความหมายของความแข็งแกร่งทางจิตใจ

นักวิชาการและนักจิตวิทยาได้ให้ความหมายของความแข็งแกร่งทางจิตใจ ไว้ดังนี้

โคบาสา (Kobasa. 1982: 5) กล่าวว่า ความแข็งแกร่งทางจิตใจ หมายถึง เป็นสภาวะของบุคคลที่เผชิญกับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด ถ้าบุคคลรับรู้และเข้าใจความเครียดของตนเองก็จะสามารถปรับตัวและหาวิธีจัดการกับความเครียดได้ดี

บาร์โทเน มาดดีและโคบาสา (Bartone; Maddi; & Kobasa. 1984: 58) ได้ให้ความหมายของความแข็งแกร่งทางจิตใจว่า ความแข็งแกร่งทางจิตใจ เป็นความสามารถที่เกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพที่เข้มแข็ง การมีสุขภาพที่ดี การแสดงออกที่เหมาะสมภายใต้เงื่อนไขสถานการณ์ที่เต็มไปด้วยความเครียด

แมดดี (Maddi. 2007: 61-70) ได้ให้ความหมายของความแข็งแกร่งทางจิตใจว่า การที่มีทัศนคติและทักษะในการเผชิญความเครียดที่คาดว่าจะเกิดขึ้น โดยการแสดงความกล้าหาญและมีกล

ยุทธ์ที่ต้องใช้ในการเผชิญกับความเครียด ซึ่งส่งผลให้บุคคลได้พัฒนาตนเองให้มีบุคลิกภาพที่เข้มแข็งมากขึ้น

สมาคมนักจิตวิทยาแห่งประเทศไทยสหรัฐอเมริกา (American Psychological Association. 2004:16) กล่าวว่า ความแข็งแกร่งทางจิตใจ หมายถึง กระบวนการและผลลัพธ์ของความสำเร็จในการปรับตัวต่อความยากลำบากและประสบการณ์ที่ทำลายในชีวิต โดยเฉพาะการที่ต้องเผชิญกับความเครียดหรือเหตุการณ์ที่กระทบกระเทือนใจ

จากความหมายที่กล่าวข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า ความแข็งแกร่งทางจิตใจ หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการปรับตัวเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดในชีวิต และมีวิธีจัดการกับความเครียดนั้นโดยแสดงความกล้าหาญในการเผชิญเหตุการณ์ ซึ่งส่งผลให้บุคคลมีบุคลิกภาพที่เข้มแข็งขึ้น

1.2 ความเป็นมาและแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับความแข็งแกร่งทางจิตใจ

โคบาซาและแมดดิ (Kobasa; & Maddi. 1977: 1-11) ได้ทำการศึกษาความแข็งแกร่งทางจิตใจครั้งแรกในปี ค.ศ. 1979 มีการศึกษาลักษณะบุคลิกภาพของบุคคลที่มีสภาวะสุขภาพที่ดีแม้ต้องเผชิญกับสถานการณ์ความเครียดที่รุนแรงในชีวิต พบว่า การที่บุคคลประสบเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดในชีวิตในระดับสูงพอกัน บางคนสามารถผ่านพ้นภาวะวิกฤติได้โดยไม่เกิดความเจ็บป่วย ในขณะที่บางคนมีอาการเจ็บป่วย และการที่บุคคลที่ไม่เจ็บป่วยมีสุขภาพดีแตกต่างไปจากบุคคลอื่น เนื่องจากบุคคลดังกล่าวมีความแข็งแกร่งทางจิตใจที่สามารถเผชิญความเครียดได้ต่างกัน ซึ่งโคบาซาได้ใช้แนวคิดแบบภวนิยม (Existentialism) ที่กล่าวว่า การดำเนินชีวิตของมนุษย์ไม่ได้ดำรงอยู่คงที่ตลอดเวลา แต่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ขึ้นอยู่กับการตัดสินใจของแต่ละบุคคลที่เป็นผู้กำหนดความสุข ความทุกข์ หรือความสำเร็จด้วยตนเอง ซึ่งลักษณะทางพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อมทางสังคมเป็นเพียงส่วนประกอบเท่านั้น การเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตเป็นสิ่งกระตุ้นหรือผลักดันให้บุคคลสามารถนำความแข็งแกร่งมาใช้กับตนเองเพื่อให้เกิดการพัฒนาสู่ความเจริญก้าวหน้าต่อไปในภาวะที่บุคคลเผชิญเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดนอกจากนี้ โคบาซายังได้อธิบายว่าความแข็งแกร่งทางจิตใจ เป็นลักษณะของกลุ่มบุคลิกภาพ กลุ่มของทัศนคติ ความเชื่อ และแนวโน้มของพฤติกรรม ซึ่งทำหน้าที่ต้านทานต่อการเผชิญความเครียดในชีวิต (Kobasa; Maddi; & Kahn. 1982: 168-177) โดยบางคนสามารถเผชิญกับเหตุการณ์นั้นได้โดยสามารถลดความเครียดที่เกิดขึ้นได้ ขณะที่บางคนทำไม่ได้ นักจิตวิทยาเชื่อว่าความสามารถในการเผชิญความเครียดส่วนหนึ่งมาจากลักษณะของบุคคลหรือที่เรียกว่า บุคลิกภาพ (Personality) หรือลักษณะ (Trait) โดยโคบาซาได้เสนอแนวคิดเรื่องบุคลิกภาพที่เข้มแข็ง (The Hardy Personality) ว่าเป็นทรัพยากรภายในตัวบุคคลที่จะช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญความเครียดและจัดการความเครียดได้ท้ออย่างไรจะเผชิญเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดกับชีวิต โดยใช้ประโยชน์จากประสบการณ์ชีวิตและปรับเปลี่ยนสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตนั้นได้อย่างดีที่สุด เป็นเรื่องน่าเสียดายที่บุคคลมักจะล้มเหลวในความพยายามดังกล่าวมากกว่าประสบความสำเร็จ จากแนวคิดบุคลิกภาพที่เข้มแข็งของโคบาซา ส่วน

โพลล็อก (Pollock. 1984: 1-14) ได้ศึกษาถึงผลของบุคลิกภาพที่เข้มแข็งกับการปรับตัวของบุคคล เมื่ออยู่ในภาวะการเจ็บป่วยเรื้อรังและได้สร้างแนวคิดบุคลิกภาพที่เข้มแข็งเกี่ยวกับสุขภาพขึ้น ซึ่งเป็นแนวคิดที่ผสมผสานของโคบาสากับแนวคิดการเผชิญปัญหา การปรับตัวและการพัฒนาการในวัยผู้ใหญ่ และคาซานิ (Kashani. 2011: 817-821) ได้กล่าวว่า บุคคลที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจ จะมีความอดทน จะเข้าใจความหมาย การมีคุณค่า ความสำคัญ และเป้าหมายในชีวิตของตนเอง ไม่ว่าจะ เป็นในเรื่องการทำงาน ครอบครัว การดำเนินชีวิตโดยทั่วไป พวกเขาจะสามารถจัดการกับ ผลกระทบหรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตและฝ่าฟันการถูกต่อต้านทั้งในสถานการณ์ทางบวก และทางลบที่เกิดขึ้นในชีวิต ทำให้ความเข้มแข็งทางจิตใจ เป็นคุณสมบัติสำคัญอย่างหนึ่งของผู้ที่ จะประสบความสำเร็จในชีวิตทั้งในด้านการเรียน และการดำเนินชีวิต สำหรับนักเรียนหากมีความมุ่งมั่น ตั้งใจ มีความอดทน ขยันหมั่นเพียร มีความรับผิดชอบตนเอง ควบคุมตนเองได้ และกล้าที่จะ เปลี่ยนแปลงตนเอง ย่อมประสบความสำเร็จมากกว่าความล้มเหลว

จากการศึกษาดังกล่าว สามารถสรุปได้ว่า ลักษณะของบุคลิกภาพที่แสดงถึงความ เข้มแข็งทางจิตใจมีความสัมพันธ์ต่อการเผชิญปัญหาของบุคคลดังนั้นบุคคลสามารถพัฒนาตนเอง ให้เกิดความเจริญงอกงามได้ โดยใช้ประโยชน์จากประสบการณ์ชีวิตและปรับเปลี่ยนสิ่งที่เกิดขึ้นใน ชีวิตให้เป็นแรงจูงใจในการเผชิญกับปัญหาและลดความเครียดในชีวิตลงได้

1.3 องค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจ

โคบาสา (Kobasa.1982: 7-8) ได้ทำการศึกษาองค์ประกอบความเข้มแข็งทางจิตใจ ไว้ดังนี้

1. ความมุ่งมั่น (Commitment) หมายถึง ความสามารถในการกระทำให้สิ่งใดสิ่งหนึ่ง โดยมีเงื่อนไขหรือข้อผูกมัดในการกระทำ เพื่อยืนยันว่าจะตั้งใจทำสิ่งนั้น ๆ ให้ได้และประสบ ผลสำเร็จ โดยที่บุคคลใช้ความคิด ความรู้สึกในการกระทำด้วยความทุ่มเท มุ่งมั่น มีความตั้งใจ และ มีความรับผิดชอบ อดทนอดกลั้นต่ออุปสรรคเพื่อไปสู่เป้าหมายตามที่ได้ตั้งใจไว้

2. การควบคุม (Control) หมายถึง ความสามารถในการบังคับ ควบคุมจิตใจหรือ สถานการณ์ที่มีการเปลี่ยนแปลง ซึ่งบุคคลสามารถควบคุมตนเองได้อย่างเหมาะสม สามารถทำนาย เหตุการณ์ล่วงหน้าได้ สามารถวางแผนในการเผชิญกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3. ความท้าทาย (Challenge) หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการแสดงออก ที่แสดงให้เห็นถึงความท้าทายในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้สำเร็จ มีการเรียนรู้ประสบการณ์ใหม่ๆ ใน การเผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ และนำมาเป็นโอกาสในการพัฒนาตนเองให้มีความก้าวหน้า มีมุมมอง เชิงบวกที่เกิดจากการรับรู้สถานการณ์ที่ต้องเผชิญ ส่งผลให้บุคคลเกิดการเรียนรู้ตลอดเวลา เป็นการ พัฒนาความเจริญงอกงามในตนเองได้เป็นอย่างดี

จากข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจ มี 3 องค์ประกอบ ประกอบด้วย ความมุ่งมั่น การควบคุม และความท้าทาย ซึ่งการที่บุคคลมีความเข้มแข็งทางจิตใจ จะช่วยให้

บุคคลนั้นมีความสามารถในการปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ที่เลวร้าย เพื่อให้กลับมาดำเนินชีวิตได้ตามปกติ

1.4 ผลของการมีความแข็งแกร่งทางจิตใจ

ความแข็งแกร่งทางจิตใจ จะช่วยลดปัญหาด้านอารมณ์และจิตใจ ทำให้บุคคลมีความประพฤติที่ดีขึ้น ซึ่งการส่งเสริมความแข็งแกร่งทางจิตใจในวัยรุ่น ทำได้โดยการให้วัยรุ่นเห็นคุณค่าในตนเอง ส่งเสริมการมองโลกแง่ดี โดยการเรียนรู้จากการมีต้นแบบที่ดี สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้วัยรุ่นมีความแข็งแกร่งทางจิตใจ สอดคล้องกับการศึกษาของดุมอนต์และโพรวอส (Dumont; & Provost. 1998: 343-363) พบว่า วัยรุ่นกลุ่มที่มีความแข็งแกร่งทางจิตใจจะเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าวัยรุ่นกลุ่มที่ไม่มีความแข็งแกร่งทางจิตใจ และการสนับสนุนทางสังคมจากบุคคล กลุ่มคน หรือชุมชนก็เป็นปัจจัยหนึ่งที่ช่วยลดความเครียดและเกิดผลทางบวกได้ และหากวัยรุ่นมีเป้าหมายในชีวิต ก็จะช่วยทำให้วัยรุ่นสามารถเอาชนะการตัดสินใจที่ไม่ดีได้ ทำให้มีความสามารถทางสังคมเพิ่มขึ้น ดังนั้น การพัฒนาให้มีความแข็งแกร่งในวัยรุ่นจะเป็นการเตรียมพร้อมให้วัยรุ่นต่อสู้กับปัญหาชีวิตที่เกิดขึ้นได้ และเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ

1.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความแข็งแกร่งทางจิตใจ

นักวิชาการและนักจิตวิทยาได้ทำการศึกษาความแข็งแกร่งทางจิตใจ ไว้ดังนี้

ฮานนาและมอริเซย์ (Hannah; & Morrissey. 1986: 45-46) ได้ศึกษาความสัมพันธ์เชิงลบระหว่างอายุ ความแข็งแกร่งทางจิตใจในเวลาที่ทางโรงเรียนแจ้งผลการเรียนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในแคนาดา จำนวน 317 คน ผลการวิจัยพบว่า 1) นักเรียนหญิงมีความแข็งแกร่งทางจิตใจสูงกว่านักเรียนชาย และ 2) เพศ อายุ ศาสนา ผลการเรียน และความสุขของนักเรียนมีความสัมพันธ์กับความแข็งแกร่งอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

แคช (Kash. 1987: 46) ได้ทำการศึกษาความเครียดและความแข็งแกร่งทางจิตใจที่มีความสัมพันธ์กับเพศของนักศึกษาในวิทยาลัยจำนวน 163 คน ผลการวิจัยพบว่า การแสดงออกของความแข็งแกร่ง ความเครียด-การต่อต้าน ความเครียด-ความเจ็บป่วย นักศึกษาที่เลือกเพศที่ไม่ตรงกับเพศที่แท้จริงของตน จะมีความแข็งแกร่งมากกว่านักศึกษาที่เลือกเพศตามที่ตนเป็น

เชฟเพอร์ตและคาซานิ (Shepperd; & Kashani. 1991: 48) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ของความแข็งแกร่งทางจิตใจ เพศ และความเครียดที่ส่งผลต่อสุขภาพในวัยรุ่นโรงเรียนเอกชนในโคลัมเบียและมิสซูรี จำนวน 150 คน ผลการวิจัยพบว่า ความสัมพันธ์ของความแข็งแกร่งทางจิตใจ เพศ และความเครียดที่ส่งผลต่อสุขภาพในวัยรุ่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ฟลอเรียน มิคุลินเซอร์ และเทอร์บแมน (Florian; Mikullincer; & Taubman.1995: 687-695) ได้ทำการศึกษาบทบาทของความแข็งแกร่งทางจิตใจที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตในกลุ่มทหารเกณฑ์ที่เข้าฝึกการรบเป็นเวลา 4 เดือน จำนวน 276 คน พบว่า 1) องค์ประกอบของความแข็งแกร่งทางจิตใจด้านความมุ่งมั่นและการควบคุมสถานการณ์ให้ผลทางบวกกับสุขภาพจิตผ่านกลวิธีการเผชิญปัญหาและกลวิธีการประเมินสถานการณ์ ความแข็งแกร่งทางจิตใจด้านความมุ่งมั่น ทำให้

บุคคลมีสุขภาพจิตดีขึ้นโดยที่บุคคลลดการประเมินสถานการณ์ในลักษณะคุกคามและลดการใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นอารมณ์ลดลง และ ความแข็งแกร่งทางจิตใจด้านการควบคุมสถานการณ์ช่วยให้บุคคลมีสุขภาพจิตดีขึ้น โดยที่บุคคลลดการประเมินสถานการณ์ในลักษณะคุกคามลง และใช้ลักษณะการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ปัญหา และแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพิ่มขึ้น และ 2) องค์ประกอบของความแข็งแกร่งทางจิตใจทั้งด้านความมุ่งมั่นและการควบคุมสถานการณ์มีความสัมพันธ์ทางลบกับการประเมินสถานการณ์ที่เผชิญในลักษณะคุกคามอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

โกบี้และเชอร์ต (Golby; & Sheard. 2003: 17) ได้ทำการศึกษาความแข็งแกร่งทางจิตใจและของนักกีฬารักบี้ชาวออสเตรเลียและชาวอังกฤษที่เข้าแข่งขันอินเตอร์เนชั่นนอลซูเปอร์ลีกและดิวิชันวัน จำนวน 115 คน ผลการวิจัยพบว่า 1) นักกีฬารักบี้ที่ทำคะแนนได้สูง จะมีความแข็งแกร่งทางจิตใจสูง และ 2) นักกีฬารักบี้ที่ชนะในการแข่งขันทัวร์นาเมนต์หลายครั้งมีค่าเฉลี่ยความท้าทายสูง ซึ่งเกิดจากความสามารถในการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมที่เผชิญอยู่ให้กลายเป็นความท้าทาย พ่อแม่และครอบครัวจะมีบทบาทในการสร้างรูปแบบในการทำหายเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น เด็กๆจะมีความความคิดเชิงบวกในการเปลี่ยนแปลงและท้าทาย

บาร์โทเนและคณะ (Bartone; Roland; Picano; & Williams. 2008: 82) ได้ศึกษาความสำเร็จที่ส่งผลต่อความแข็งแกร่งทางจิตใจของผู้เข้าสอบในกองทัพอากาศ จำนวน 1,138 คน ผลการวิจัยพบว่า บุคลิกภาพ ความสำเร็จส่งผลต่อความแข็งแกร่งทางจิตใจอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อาซีม (Azeem. 2010: 12-14) ได้ทำศึกษามหาวิทยาลัยความแข็งแกร่งทางจิตใจ ภาวะที่เกี่ยวข้องกับการทำงาน และความเปราะบางของครูจากการทำงานในมหาวิทยาลัยส่วนกลางจำนวน 300 คน ที่มาจากคณะต่างๆ ในมหาวิทยาลัย ผลการศึกษาพบว่า ความแข็งแกร่งทางจิตใจและภาวะที่เกี่ยวข้องกับการทำงานมีผลมาจากความเปราะบางจากการทำงานของครู ภาวะที่เกี่ยวข้องกับการทำงานมีผลทำให้เอาชนะความเปราะบาง ความมุ่งมั่น การควบคุม ความท้าทายและความแข็งแกร่งทางจิตใจมีความสัมพันธ์ทางลบกับความอ่อนล้าทางอารมณ์ ความมุ่งมั่น และความแข็งแกร่งทางจิตใจ มีความสัมพันธ์ทางลบกับการรับรู้ตนเองไม่ถูกต้อง

ภณิดา ชนวิทยาสัทธิกุล (2548: 76) ได้ทำการศึกษาความแข็งแกร่งทางจิตใจและสุขภาพจิตของเยาวชนผู้ปฏิบัติธรรมกลุ่มยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย จำนวน 103 คน ผลการวิจัยพบว่า หลังการฝึกปฏิบัติธรรมเยาวชนมีความแข็งแกร่งทางจิตใจสูงกว่าก่อนการฝึกปฏิบัติธรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการศึกษางานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศ สรุปได้ว่า ความแข็งแกร่งทางจิตใจเป็น

ตัวแปรที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาบุคลิกภาพของมนุษย์ ทั้งในบุคคลปกติและบุคคลที่ต้องการพัฒนาบุคลิกภาพของตนให้แข็งแกร่ง และมีความสามารถนำมาพัฒนาบุคคลที่ต้องเผชิญปัญหาใน

สถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดในชีวิต เช่น การได้รับบาดเจ็บหรือการเจ็บป่วยเรื้อรัง เป็นต้น เพื่อเสริมสร้างให้บุคคลมีความแข็งแกร่งทางจิตใจมากขึ้น

2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อความแข็งแกร่งทางจิตใจ

การศึกษาเอกสาร ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อความแข็งแกร่งทางจิตใจจะทำให้ทราบถึงความสัมพันธ์และอิทธิพลระหว่างตัวแปรปัจจัยจากเนื้อหาทฤษฎี แนวคิด และงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับความแข็งแกร่งทางจิตใจว่าเป็นอย่างไร ทั้งนี้เพื่อประโยชน์ในการอธิบายความสัมพันธ์ และอิทธิพลระหว่างตัวแปรปัจจัยต่าง ๆ ที่ศึกษากับความแข็งแกร่งทางจิตใจ โดยเอกสารที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยที่ส่งผลต่อความแข็งแกร่งทางจิตใจ มีดังนี้

2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความหย่อนตัว

2.1.1 ความหมายของความหย่อนตัว

นักวิชาการและนักจิตวิทยาได้ให้ความหมายของความหย่อนตัวไว้ดังนี้

ไซเบิร์ต (Siebert. n.d.: online) กล่าวว่า ความหย่อนตัว หมายถึง ความสามารถของมนุษย์ที่จะฟื้นคืนจากการเปลี่ยนแปลงที่ยุ่ยาก ความเจ็บป่วย หรือความทุกข์ได้อย่างรวดเร็ว โดยปราศจากการถูกครอบงำหรือการกระทำที่บกพร่องในหน้าที่ หรือเป็นความสามารถของบุคคลที่จะรับสภาพการเปลี่ยนแปลงที่ยุ่ยากในระดับสูง และมีความสามารถในระดับสูงในช่วงเวลาของการเปลี่ยนแปลงและความไม่แน่นอน โดยปราศจากการแสดงออกด้วยวิธีการที่บกพร่อง

กร็อทเบิร์ก (Grotberg. 1995: 7) กล่าวว่า ความหย่อนตัวเป็นความสามารถของมนุษย์ในการเอาชนะและพัฒนาไปสู่ความแข็งแกร่งทางจิตใจในการเผชิญกับภาวะวิกฤตในชีวิต เพราะทุกคนต้องเผชิญกับภาวะวิกฤตโดยไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ ซึ่งเด็กที่มีความหย่อนตัวมักจะประสบความสำเร็จและผ่านพ้นประสบการณ์ทางลบที่กำลังเผชิญกับภาวะวิกฤต ไม่ว่าจะในครอบครัวหรือในสังคมก็ตาม

มาสเทน (Masten. 2001: 227) กล่าวว่า ความหย่อนตัวเป็นความสามารถที่บุคคลมีการเผชิญต่อความเครียด เผชิญปัญหาในการดำเนินชีวิต ก่อให้เกิดการปรับตัวได้ในสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงและอุปสรรคในการดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม

ลูธานส์ (Luthan. 2007: 111) กล่าวว่า ความหย่อนตัวเป็นการแสดงออกถึงการปรับตัวในการเผชิญหน้ากับอุปสรรค ความขัดแย้ง ความล้มเหลว และสามารถปรับคืนสู่สภาวะปกติได้ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่มนุษย์ใช้ตอบสนองต่ออุปสรรคในการเปลี่ยนภาวะวิกฤติให้เป็นโอกาส ในภาวะแวดล้อมในปัจจุบันที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องและความไม่แน่นอนเกิดขึ้นตลอดเวลา

ทูเซ พุสการ์และเซเริการ์ (Tusaie; Puskar; & Sereika. 2007: 54-60) กล่าวว่า ความหย่อนตัวเป็นความสามารถในการปรับตัวได้ดีในการเผชิญกับความโชคร้ายหรือความเสี่ยงใน

ชีวิต ความสามารถที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลาเป็นลักษณะการพัฒนาที่ได้รับอิทธิพลจากปัจจัยเสี่ยง และปัจจัยปกป้องในตัวบุคคลและสิ่งแวดล้อม

ศุภรัตน์ เอกอัครวินและเยาวนาฏ ผลิตนนท์เกียรติ (2551:190-198) ให้ความหมายของความหยุ่นตัวเป็นความสามารถที่จะยืนหยัดหรือเผชิญภาวะวิกฤตของแต่ละบุคคลที่พัฒนาได้ และเป็นความสามารถในการฟื้นตัวกลับมาใช้ชีวิตตามปกติอย่างที่เคยเป็นได้สำเร็จภายหลังเผชิญเหตุการณ์วิกฤต

กล่าวโดยสรุป ความหยุ่นตัว หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการกลับฟื้นคืนสู่สภาพปกติได้อย่างรวดเร็วหลังจากต้องเผชิญกับสถานการณ์วิกฤต และสามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้เหมือนเดิม

2.1.2 องค์ประกอบของความหยุ่นตัว

นักวิชาการและนักจิตวิทยากล่าวถึงองค์ประกอบของความหยุ่นตัวไว้ดังนี้

กรอทเบอร์ก (Grotberg.1995: 8-10) กล่าวว่า ความหยุ่นตัว มีจำนวน 3 องค์ประกอบ ดังนี้

1. ความเข้มแข็งภายใน เป็นความเข้มแข็งภายในของแต่ละบุคคล มีดังนี้
 - 1.1 การที่บุคคลที่ผู้อื่นสามารถชอบและรัก
 - 1.2 การที่บุคคลที่ยินดีจะทำสิ่งที่ดี ๆ สำหรับผู้อื่น และแสดงให้เห็นถึง ความใส่ใจของฉัน
 - 1.3 การที่บุคคลที่นับถือตนเองและผู้อื่น
 - 1.4 การที่บุคคลที่เต็มใจที่จะรับผิดชอบต่อสิ่งที่ตนเองทำ
 - 1.5 การที่บุคคลที่มั่นใจว่าสิ่งต่าง ๆ จะดำเนินไปด้วยดี
2. การจัดการตนเอง เป็นปัจจัยด้านทักษะในการจัดการกับปัญหาและสัมพันธภาพระหว่างบุคคล มีดังนี้
 - 2.1 การพูดกับบุคคลอื่นเกี่ยวกับสิ่งที่ทำให้ฉันหวาดกลัวหรือสิ่งที่ทำให้ฉันกังวลใจ
 - 2.2 การหาวิธีการต่าง ๆ ในการแก้ไขปัญหาค้นเจออยู่
 - 2.3 การควบคุมตนเองเมื่อฉันรู้สึกกำลังทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง หรือทำในสิ่งที่เป็อันตราย
 - 2.4 การเข้าใจเป็นอย่างดีว่าเวลาใดที่มีความเหมาะสมที่จะพูดหรือปฏิบัติ ต่อผู้อื่น
 - 2.5 การมองหาผู้ให้ความช่วยเหลือเมื่อฉันต้องการ
3. แหล่งสนับสนุนทางสังคม มีดังนี้
 - 3.1 การที่บุคคลมีความไว้วางใจและรักฉันโดยไม่มีเงื่อนไข

3.2 การที่บุคคลกำหนดหนทางกรอบให้ฉัน ฉันจึงรู้ว่าเมื่อใดฉันจะยับยั้งตนเองก่อนที่จะเกิดอันตรายหรือปัญหา

3.3 การที่บุคคลเป็นตัวอย่างที่ดีในการดำเนินชีวิต เป็นการที่บุคคลมีการเรียนรู้ผ่านการสังเกตจากตัวแบบที่เป็นบุคคลที่มีบริบทใกล้เคียงกันหรือที่มีชื่อเสียงเป็นที่ยอมรับของสังคม ก่อให้เกิดการเรียนรู้และประสบการณ์ ทำให้เกิดการเลียนแบบพฤติกรรมของบุคคลนั้นได้อย่างเหมาะสม (เดิมศักดิ์ คทวณิช 2546: 193-194)

3.4 การสนับสนุนให้บุคคลได้คิดและตัดสินใจด้วยตนเอง

3.5 การที่บุคคลช่วยเหลือกันในยามเจ็บป่วยหรืออยู่ในอันตราย

โคลห์เน็น (Klohn. 1996: 1067-1079) กล่าวว่า องค์ประกอบของความหยุนตัว มีดังนี้

1. การมองโลกในแง่ดีด้วยความมั่นใจ (Confident Optimism) ได้แก่ ความสามารถที่จะมีความสุขและความพึงพอใจกับความรู้สึกของการควบคุมและความรู้สึกถึงเป้าหมาย

2. การดำเนินการที่มีอิสระและมีประสิทธิผล (Autonomous and Productive Activity) ได้แก่ ความสามารถในการปฏิบัติงานที่มีประสิทธิผล และความรู้สึกถึงอำนาจและการควบคุมสิ่งแวดล้อม

3. การหยั่งเห็นและความอบอุ่นระหว่างบุคคล (Interpersonal Insight and Warmth) ได้แก่ ความรู้สึกปลอดภัย การยอมรับตนเอง มีการรับรู้เกี่ยวกับตนเอง รู้จักผู้อื่นและสภาพแวดล้อมของตนตามความเป็นจริง

4. การมีความสามารถในการแสดงออก (Skilled Expressiveness) ได้แก่ ความสามารถในการปฏิบัติตนกับบุคคลอื่น และความสามารถที่จะมีใกล้ชิดและสนิทสนมกับผู้อื่น

คัมพ์เฟอร์ (Kumpfer.1999: 179-215) ได้กล่าวว่าความหยุนตัวไว้ 7 องค์ประกอบ ประกอบด้วย ความสุข ความรอบรู้และการหยั่งเห็น อารมณ์ขัน การเข้าใจอย่างลึกซึ้ง ความสามารถทางสติปัญญา เป้าหมายในชีวิตและความอดทน

จากการศึกษาองค์ประกอบของความหยุนตัว ผู้วิจัยได้ใช้แนวคิดของกรอทเบิร์ก ซึ่งมีองค์ประกอบย่อย 3 ด้าน ได้แก่ ด้านความเข้มแข็งภายใน ด้านการจัดการตนเอง และด้านแหล่งสนับสนุนภายนอก

2.1.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความหยุนตัว

ไมรา (Meira. 2005: Online) ได้ศึกษาความหยุนตัวทางอารมณ์ในเด็กวัยรุ่น 453 คนที่ผ่านเหตุการณ์ก่อการร้าย ในปี 2000 ในประเทศอิสราเอล การศึกษาแสดงถึงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยป้องกันหลาย ๆ ปัจจัยในระดับบุคคล สังคม และครอบครัวกับความหยุนตัวทางอารมณ์ ปัจจัยป้องกันที่ศึกษา คือ การเห็นคุณค่าแห่งตน กลวิธีการเผชิญปัญหา การสนับสนุนทางสังคม การมีส่วนร่วมของสังคม ความผูกพันในครอบครัวความเครียดของผู้ปกครอง พบว่า การเห็นคุณค่าแห่งตนเป็นตัวแปรที่เป็นปัจจัยทำนายความหยุนตัวทางอารมณ์สูงสุด รองลงมาคือ ความเครียดของผู้ปกครอง ตามลำดับ

พัชรินทร์ นันทจันทร์และคณะ (2554: 430-442) ได้ศึกษาความหุนตัว บรรยากาศในครอบครัว สถานะทางการเงิน และความหุนตัว ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่นไทยที่กำลังศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 ปีการศึกษา 2552 ในโรงเรียนสังกัดกระทรวงศึกษาธิการ จำนวน 2,715 คน ผลการวิจัยพบว่า ความหุนตัว บรรยากาศในครอบครัว สถานะทางการเงิน และความหุนตัวที่ส่งผลต่อพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่นไทยมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยพฤติกรรมเสี่ยงได้รับอิทธิพลทางบวกจากเพศชายมากกว่าเพศหญิง และได้รับอิทธิพลทางลบจากสถานะทางการเงินและความหุนตัว ส่วนความหุนตัวได้รับอิทธิพลทางตรงเป็นบวกจากสถานะทางการเงินและบรรยากาศในครอบครัวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.2 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการมองโลกในแง่ดี

2.2.1 ความหมายของการมองโลกในแง่ดี

นักวิชาการได้ให้ความหมายของการมองโลกในแง่ดีไว้ดังนี้

เซลิเกแมน (Seligman. 1998: 4) กล่าวว่า การมองโลกในแง่ดีเป็นกระบวนการทางปัญญากับความคาดหวังทางบวกและลักษณะการให้เหตุผลต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง และแผ่ขยายไปยังสถานการณ์อื่นได้

คาร์เวอร์และไซเชอร์ (Carver; & Scheier. 2001: 31-51) กล่าวว่า การมองโลกในแง่ดีเป็นการคาดหวังของบุคคลถึงสิ่งที่ดีที่จะเกิดขึ้นกับตนเอง ซึ่งตรงข้ามกับบุคคลที่มองโลกในแง่ร้ายที่จะคิดถึงสิ่งที่ไม่ดีที่จะเกิดขึ้นกับตนเอง ซึ่งบุคคลที่มองโลกในแง่ดีและบุคคลที่มองโลกในแง่ร้ายจะมีแรงจูงใจในตนเอง มีรูปแบบวิธีการแก้ปัญหาและการจัดการกับสิ่งที่ไม่ดีที่เกิดขึ้นกับตนเองแตกต่างกัน

ปริญญ์ ดันสกุล (2543: 62-63) กล่าวว่า การมองโลกในแง่ดี หมายถึง การที่บุคคลมีทัศนคติที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น เพื่อช่วยให้เกิดความสมดุลทางอารมณ์ที่จะนำไปสู่การสร้างสรรค์การดำเนินชีวิตของตนเอง เพื่อพัฒนาตนเองได้อย่างมีความสุขในทุกย่างก้าวของชีวิต

พระราชวรมนี (ประยูร ธรรมจิตโต 2540: 34-47) กล่าวว่า การมองโลกในแง่ดี คือ การมองโลกอย่างมีเหตุผล มีความหวังในการดำเนินชีวิต มีความเชื่อว่าตนเองมีความสามารถ จึงแก้ปัญหาได้ โดยไม่ยอมแพ้ในการดำเนินชีวิต

เทอดศักดิ์ เดชคง (2542: 68-70) กล่าวว่า การมองโลกในแง่ดีว่าเกิดจากการยอมรับความลำบากแต่ก็คิดในแง่ดี พยายามมองหาสิ่งดีในเหตุการณ์ร้ายที่เกิดขึ้น และมีช่วงเวลา ที่เราจะประสบกับความสุขบ้าง และความคาดหวังในแง่บวกมักจะเกิดขึ้นในใจของผู้ที่มองโลกในแง่ดี ซึ่งจะเป็แรงผลักดันให้บุคคลใช้ความพยายามจนประสบความสำเร็จ

สุวรรณา ม่วงงาม (2550: 9) กล่าวว่า การมองโลกในแง่ดี เป็นอารมณ์หรือทัศนคติที่ทำให้บุคคลมีลักษณะการมองโลกในแง่ดี สามารถประเมินสถานการณ์ในอนาคตว่าจะประสบ

ความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ เมื่อพบกับปัญหาในการดำเนินชีวิต บุคคลนั้นเชื่อว่าตนสามารถจัดการกับอุปสรรคนั้นได้ และจะเพิ่มความพยายามมากขึ้นเพื่อให้ตนประสบความสำเร็จ

จากข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า การมองโลกในแง่ดี หมายถึง การที่บุคคลมองสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในทางบวก สิ่งที่เกิดขึ้นไม่ได้เลวร้ายและมีวิธีการแก้ไขได้ บุคคลสามารถปรับตัวต่อสภาพแวดล้อมที่มีการเปลี่ยนแปลงได้อย่างเหมาะสม สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

2.2.2 ความเป็นมาและแนวคิดของการมองโลกในแง่ดี

การมองโลกในแง่ดี มีวิวัฒนาการมาจากนักปรัชญาหลายท่านการมองโลกในแง่ดีเป็นระบบความคิดที่มีเป้าหมายและเป็นแรงบันดาลใจของมนุษย์ นักปรัชญาสันนิษฐานว่าการมองโลกในแง่ดีและการมองโลกในแง่ร้ายเป็นความสามารถของมนุษย์ในการพยากรณ์อนาคตอันนำไปสู่การตีความเหตุการณ์สำคัญทั้งในอดีตและปัจจุบันได้ โดยโกลแมน (Goleman.1995: 97-101) กล่าวว่า การมองโลกในแง่ดีเป็นการสร้างแรงจูงใจในตนเอง จะเห็นว่าคนที่มองโลกในแง่ดีจะเห็นทุกสิ่งทุกอย่างไม่ใช่เป็นเรื่องเลวร้าย มีโอกาสที่จะหลีกเลี่ยงจากสถานการณ์ที่เลวร้ายให้กลับมามีชีวิตที่ดีขึ้นได้ และสามารถจูงใจตนเองได้ ส่วนแมคโดนัล (MacDonald. 2004: 18-29) กล่าวว่า การมองโลกในแง่ดีมีความเกี่ยวข้องกับความแข็งแกร่งทางจิตใจ เพราะผู้ที่มองโลกในแง่ดีจะมีลักษณะมีกำลังใจในการดำเนินชีวิต สามารถตอบคำถามเกี่ยวกับเหตุการณ์ทั้งดีและร้ายที่เกิดขึ้นกับตนเอง ส่งผลให้บุคคลมีความกระตือรือร้นที่จะสร้างสรรค์สิ่งต่าง ๆ ตามความปรารถนา

2.2.3 องค์ประกอบของการมองโลกในแง่ดี

นักจิตวิทยาที่ทำการศึกษารื่องการมองโลกในแง่ดี ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของการมองโลกในแง่ดี ดังต่อไปนี้

แมคโดนัล (MacDonald. 2004: 18-29) กล่าวว่า องค์ประกอบของการมองโลกในแง่ดี มีดังนี้

1. ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) คือ ความสามารถทางอารมณ์ของบุคคลในการรับรู้และเข้าใจอารมณ์ทั้งของตนเองและผู้อื่น สามารถดำเนินชีวิตอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข ประกอบด้วย การตระหนักในตนเอง (Self-Awareness) แรงจูงใจในตนเอง (Self-Motivation) การกำกับตนเอง (Self-Regulation) และความเห็นอกเห็นใจ (Empathy)
 2. การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) คือ การมีความคิดและความรู้สึกที่ตนเองมีคุณค่า มีความสำคัญต่อตนเองและผู้อื่น มีความเชื่อมั่นในตนเองและภาคภูมิใจในตนเอง
 3. ความยืดหยุ่นตัว (Resilience) คือ ความสามารถของบุคคลในการปรับตัวและฟื้นตัวกลับมาใช้ชีวิตปกติภายหลังการเผชิญเหตุการณ์วิกฤตหรือความทุกข์ยาก
 4. ความสุข (Happiness) คือ การที่บุคคลมีความพึงพอใจในชีวิตของตนเอง
- โกรส (Grose.2009) ได้ศึกษาองค์ประกอบของการมองโลกในแง่ดี มี 4 องค์ประกอบ ดังนี้

1. ความเข้มแข็งอดทน (Hardiness) หมายถึง การมีความอดทนมีการตอบสนองต่อแรงกดดันได้

2. การคิดเชิงบวก (Positive Thinking) หมายถึง การคิดและที่มีต่อตนเอง ต่อสังคม และสิ่งแวดล้อม หรือต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างตรงตามความเป็นจริง

3. ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-Confidence) หมายถึง การแสดงออกของบุคคลที่มีความมั่นใจในตนเอง หนักแน่น ไม่ลังเลในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้ลุล่วงตามที่ตั้งใจไว้

4. ความหวัง (Hope) หมายถึง การมีกำลังใจและแนวทางที่จะบรรลุตามเป้าหมาย

เซลิกันแมน (Seligman, 2006: 83) ลักษณะของการมองโลกในแง่ดีตามทัศนะของเซลิกันแมนได้กล่าวถึงองค์ประกอบของการมองโลกในแง่ดีตามรูปแบบการอธิบายตนเอง ดังนี้

1. ความคงทนถาวร (Permanence) เป็นความคงทนของเหตุการณ์ว่าเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นแบบชั่วคราวหรือถาวร

2. ความครอบคลุม (Pervasiveness) ความครอบคลุมของเหตุการณ์ว่าเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นเฉพาะบุคคลหรือเกิดกับบุคคลทั่วไป

3. ความเป็นตนเอง (Personalization) เป็นรูปแบบการอธิบายตนเองที่บุคคลเชื่อว่าเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นเพราะมาจากตนเองหรือเกิดจากบุคคลอื่นเป็นสิ่งที่ เป็นสากลทั่วไป

จากการศึกษาองค์ประกอบของการมองโลกในแง่ดี ผู้วิจัยได้ใช้แนวคิดของเซลิกันแมนมาเป็นองค์ประกอบในการเผชิญ ทำให้บุคคลเกิดการเรียนรู้และยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง และมีความเป็นธรรมชาติของมนุษย์ เช่น เหตุการณ์เลวร้ายที่เกิดขึ้นมิได้เกิดกับเราเพียงคนเดียว คนอื่น ๆ ก็เผชิญเหตุการณ์เหล่านั้นด้วย เหตุการณ์เลวร้ายที่เกิดขึ้นมันไม่อยู่กับเรานานแล้วมันก็จะผ่านไป เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นย่อมเกิดขึ้นได้ในทุก ๆ ที่ในโลกนี้ มันเป็นสากล ซึ่งทำให้บุคคลเกิดความเข้าใจในวัฏจักรของชีวิตได้รวดเร็วและยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้อย่างมีเหตุผล

2.2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการมองโลกในแง่ดี

เซลิกันแมน (Seligman, 1990: 95) ได้ติดตามผลการศึกษาศึกษาการมองในแง่ดีต่อความสำเร็จในอาชีพของนักขายประกันชีวิตเป็นเวลา 2 ปี พบว่าพนักงานที่ประสบความสำเร็จในอาชีพเป็นพนักงานที่มีคะแนนการมองโลกในแง่ดีสูงและปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จในอาชีพของพนักงานคือทัศนคติที่ดีแรงจูงใจและการมองในแง่ดี

จากการศึกษางานวิจัยที่กล่าวมาสามารถสรุปได้ว่าการมองในแง่ดีมีความสำคัญและเกี่ยวข้องกับลักษณะต่างๆที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตเช่นสุขภาพจิตพฤติกรรมการณ์เผชิญปัญหาการเห็นคุณค่าในตนเองลักษณะความเป็นผู้นำและความสำเร็จทั้งในด้านการเรียนและการทำงานอีกทั้งยังเป็นสิ่งที่สามารถเรียนรู้พัฒนาหรือฝึกฝนให้เกิดขึ้นได้

2.3 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญปัญหา (Coping)

2.3.1 ความหมายของการเผชิญปัญหา

ลาซารัส (Lazarus. 1991: 112) กล่าวว่า การเผชิญปัญหาว่าเป็นความพยายามที่จะจัดการกับสถานการณ์ที่ประเมินแล้วว่าเป็นภาวะที่ตนถูกคุกคามหรือเป็นภาวะที่หนักเกินกว่าความสามารถของบุคคลที่จะรับได้ อาจเป็นอันตรายหรือก่อให้เกิดความเครียดได้ โดยพยายามวางแผนแก้ไขปัญหานั้น ซึ่งผลที่เกิดขึ้นอาจไม่ได้เป็นในทางบวกเสมอไป

นิวแมนและนิวแมน (Newman; & Newman. 1978: 445) กล่าวว่า การเผชิญปัญหาเป็นการกระทำที่ช่วยให้บุคคลลดความตึงเครียด เพื่อแก้ปัญหาที่ยุ่งยากในชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไป โดยเน้นความพร้อมที่จะทำให้นักบุคคลสามารถทนต่อสภาวะการณ์ที่กำลังท้าทายได้

เพ็ญประภา ปริญญาพล (2546: 16) กล่าวว่า การเผชิญปัญหาเป็นจัดการกับสถานการณ์ตึงเครียดที่เกิดขึ้นหรือกลวิธีที่จัดการกับประสบการณ์ทางลบ โดยการจัดการกับปัญหานั้นด้วยการหาแรงสนับสนุนทางสังคมหรือการหลีกเลี่ยงต่อสถานการณ์ ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงหรือแก้ไขปัญหานั้นเพื่อป้องกันความยุ่งยากที่จะเกิดขึ้นในอนาคตและช่วยลดความเครียดทางจิตใจได้

วันวิสาข์ ฤทธิธาดา (2549: 15) กล่าวว่า การเผชิญปัญหา หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการเผชิญปัญหาและข้ามพ้น หรือเอาชนะความยากลำบากที่ผ่านเข้ามาในชีวิตด้วยความมุ่งมั่น อดทนและพากเพียรในการทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อให้ประสบความสำเร็จตามที่มุ่งหวัง

สรุปได้ว่า การเผชิญปัญหา เป็นความสามารถของบุคคลในการจัดการกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความตึงเครียดในชีวิต โดยพยายามแก้ไขปัญหานั้นด้วยความมุ่งมั่น อดทน เพื่อให้ผ่านวิกฤตในชีวิตและเกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น

2.3.3 องค์ประกอบของการเผชิญปัญหา

จากการศึกษาเอกสารเกี่ยวกับการเผชิญปัญหา พบว่ามีทั้งปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอกที่ทำให้เกิดความพยายามในการเผชิญปัญหา ซึ่งมีผู้วิจัยได้ศึกษาไว้ ดังนี้

ลาซารัสและโฟล์คแมน (Lazarus; & Folkman. 1984: 141-225) ได้ศึกษาองค์ประกอบของการเผชิญปัญหา ประกอบด้วยองค์ประกอบ 2 องค์ประกอบ ดังนี้

1. ภาวะสุขภาพและพลังงาน (Health and Energy) บุคคลที่มีสุขภาพดีมีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ ย่อมมีความสามารถในการแก้ไขปัญหาย่างมีประสิทธิภาพมากกว่าผู้ที่มีความเจ็บป่วยทางร่างกายหรือมีอาการท้อแท้สิ้นหวังในการดำเนินชีวิต

2. ความเชื่อในทางบวก (Positive Belief) เป็นความเชื่อที่ทำให้บุคคลมีความหวัง และสามารถปรับตัวกับเหตุการณ์ลบที่เข้ามาเผชิญได้ เช่น มีความเชื่อในศักยภาพหรือเชื่ออำนาจภายในตน ทำให้นักบุคคลมีกำลังใจที่จะฝ่าฟันอุปสรรคหรือปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่ให้ผ่านพ้นไปได้

3. ทักษะการแก้ปัญหา (Problem Solving Skills) เป็นความสามารถของบุคคลในการแสวงหาความรู้ข้อมูลต่าง ๆ รวมถึงความสามารถในการคิดวิเคราะห์สถานการณ์ต่าง ๆ เพื่อแยกแยะสาเหตุและวิธีแก้ปัญหา เพื่อให้บุคคลสามารถเผชิญต่อปัญหาที่เกิดขึ้น

4. ทักษะทางสังคม (Social Skills) เป็นความสามารถของบุคคลในการติดต่อสื่อสาร มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น มีน้ำใจช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ทำให้บุคคลสามารถอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข

5. การสนับสนุนทางสังคม (Social Support) เป็นการได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลรอบข้างเช่นบุคคลใกล้ชิดหรือครอบครัวซึ่งจะช่วยให้บุคคลมีแหล่งทรัพยากรที่จะจัดการกับปัญหาได้มากขึ้น

6. แหล่งทรัพยากรทางด้านวัตถุ (Material Resource) เป็นทรัพย์สินเงินทองหรือสิ่งต่างๆที่สามารถใช้เป็นแหล่งทรัพยากรในการจัดการกับปัญหาได้ โดยบุคคลที่มีแหล่งทรัพยากรทางด้านวัตถุเพียงพอ ย่อมมีทางเลือกในการจัดการกับปัญหาได้ดีกว่า

การวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้องค์ประกอบในการเผชิญปัญหาตามแนวคิดของลาซารัส และโพลคแมนมาเป็นตัวแปรปัจจัยในการศึกษาความสัมพันธ์ของการเผชิญปัญหากับความแข็งแกร่งทางจิตใจ มีจำนวน 6 องค์ประกอบ ประกอบด้วย ภาวะสุขภาพและพลังงาน ความเชื่อในทางบวก ทักษะทางสังคม การสนับสนุนทางสังคม และแหล่งทรัพยากรเชิงวัตถุ

2.3.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญปัญหา

โกเมส (Gomez. 1997: 396-397) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและการเผชิญปัญหาในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา จำนวน 608 คน โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงจำนวน 311 คนและนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำจำนวน 297 คนเป็นเพศชายร้อยละ 44.2 และเป็นเพศหญิงร้อยละ 55.8 ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำกับวิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหา นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกับวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ปัญหาที่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวกับความสัมพันธ์ของโมเดลเชิงสาเหตุ

เบสเลย์ ทอมสัน และจอห์น (Beasley; Thompson; John. 2003: 55) ได้ทำการทดสอบผลทางตรงและรูปแบบของโมเดลในความสัมพันธ์ของความแข็งแกร่งกับการเผชิญปัญหาที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพและหน้าที่ของจิตใจกับกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาในมหาวิทยาลัยที่มีวุฒิภาวะ จำนวน 187 คน ผลการศึกษาพบว่า โมเดลของความสัมพันธ์ระหว่างชีวิตที่เครียดและสุขภาพจิตส่งผลโดยตรงต่อกัน จากการศึกษา ความแข็งแกร่ง รูปแบบของการเผชิญปัญหา และเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตที่เลวร้าย จะส่งผลต่อสุขภาพทางร่างกาย ในหลายกรณีพบว่าการสนับสนุนของโมเดลความแข็งแกร่งส่งผลต่อการจัดการปัญหาที่มุ่งเน้นอารมณ์ หรือเหตุการณ์ในชีวิตที่ส่งผลต่อความเครียดทางจิตใจ

พุสการ์และเซอริการ์ (Puskar; & Sereika. 2007: 54-60) ได้ศึกษาโมเดลการทำนายความหยุนตัวทางจิตสังคมของวัยรุ่นที่ลดลง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาลักษณะทั่วไปเกี่ยวกับความหยุนตัว เพื่อทดสอบความสัมพันธ์ที่ทำนายและการทำให้ความหยุนตัวลดลงระหว่างการมองโลกในแง่ดี อายุ เพศ การสนับสนุนจากเพื่อนและครอบครัวตามการรับรู้และเหตุการณ์ที่เลวร้ายในชีวิตกับความหยุนตัวทางจิตใจของวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่นในชนบทของอเมริกาตะวันออกจำนวน 624 คน ที่มีอายุระหว่าง 14 ถึง 18 ปี ผลการศึกษาพบว่า วัยรุ่นร้อยละ 30.60 มีความหยุนตัวทางจิตสังคมในระดับต่ำ ร้อยละ 45 มีความหยุนตัวทางจิตสังคมในระดับปานกลาง วัยรุ่นเพศหญิงและเพศชายมีความหยุนตัวทางจิตสังคมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ตัวแปร 5 ตัวแปรที่ทำนายความหยุนตัวทางจิตสังคมโดยตรง ได้แก่ การมองโลกในแง่ดี เหตุการณ์ที่เลวร้ายในชีวิต เพศ อายุ และการสนับสนุนจากครอบครัวตามการรับรู้ ตัวแปรที่ร่วมกันทำนายความหยุนตัวทางจิตสังคมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ มีทั้งหมด 4 คู่ ได้แก่ การมองโลกในแง่ดีกับอายุ การมองโลกในแง่ดีกับเหตุการณ์ที่เลวร้ายในชีวิต การสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนตามการรับรู้กับเหตุการณ์ที่เลวร้ายในชีวิต และการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนตามการรับรู้กับอายุ

เดล (Dale; citing Kaur Jagpreet. 2008: 49) ได้ทำการศึกษาความแข็งแกร่งกับการเผชิญปัญหา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักว่ายน้ำ จาก 8 มหาวิทยาลัย ที่เข้าร่วมการแข่งขันตามโปรแกรม 7 ครั้ง พบว่า นักว่ายน้ำที่มีความแข็งแกร่ง จะมีประสบการณ์ในการควบคุมอารมณ์ และมีความรู้สึกต่ำในด้านความเครียด กัดดัน สับสน เหน็ดเหนื่อยและอ่อนเพลียสูงกว่านักว่ายน้ำที่ไม่มีความแข็งแกร่ง นักว่ายน้ำที่มีความแข็งแกร่งพบว่าการปรับตัวในการเผชิญปัญหามากกว่านักว่ายน้ำที่ไม่มีความแข็งแกร่ง

วิลเลียมและคณะ (Williams et al; citing Kaur Jagpreet. 2008 : 49) ได้ทำการศึกษาความแข็งแกร่งกับการเผชิญปัญหาโดยศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างเพศชาย จำนวน 58 คน และเพศหญิงจำนวน 81 คน ในระดับปริญญาตรี เกี่ยวกับความสัมพันธ์ของความแข็งแกร่ง การเผชิญปัญหา และการรายงานตนเองของผู้ป่วย ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่า ความแข็งแกร่งมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับการปรับตัวในการเผชิญปัญหา และมีความสัมพันธ์เชิงลบซึ่งปรับไม่คงที่มีการเปลี่ยนแปลงกับการเผชิญปัญหา การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นปัญหา การแสวงหาแรงสนับสนุนทางสังคม และการหลีกเลี่ยงปัญหาของผู้ป่วยที่มีความไม่สบายหรือมีอาการเลวร้ายมีความสัมพันธ์กัน

แคช (Cash; Citing Kaur Jagpreet. 2008: 54) ได้ศึกษาความแข็งแกร่งกับการเผชิญปัญหา โดยศึกษาความสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างความแข็งแกร่งและเป้าหมายในการจ้างพนักงานใหม่เพื่อให้เกิดความพึงพอใจในงาน จากโครงสร้างของการวิเคราะห์โมเดล พบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างความแข็งแกร่ง การประเมินค่า การเผชิญปัญหา ความรู้สึก ความพึงพอใจในงาน และการมีเป้าหมายในการจ้างพนักงานใหม่ มีนัยสำคัญตามโครงสร้างเชิงเส้นที่แสดงให้เห็นตามโปรแกรมคอมพิวเตอร์ที่แสดงข้อมูลต่าง ๆ

ไคเพิลและเฮนเดอร์สัน-คิง (Krypel; & Henderson-King. 2010: 418) ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด รูปแบบการเผชิญปัญหา และการมองโลกในแง่ดีของนักศึกษา ระดับปริญญาตรีในมหาวิทยาลัยตะวันตก ผลการวิจัยพบว่า การมองโลกในแง่ดีมีความสัมพันธ์กับการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นปัญหาการเผชิญปัญหาแบบอิสระ การรับรู้ความเครียดมีความสัมพันธ์กับการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นปัญหาการเผชิญปัญหาแบบอิสระ การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นปัญหาที่มีความสัมพันธ์กับการเผชิญปัญหาที่มุ่งเน้นอารมณ์และการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นปัญหาการเผชิญปัญหาแบบอิสระมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อารี ซาซี เนฮ์สและอารี เบซาร์ต (Ali Salehi Nezhad; & Ali Besharat. 2010: 760) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ของความหยุนตัว ความแข็งแกร่งทางจิตใจ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกีฬา สุขภาวะ และความกังวลใจของนักศึกษาคณะการศึกษาทางกายภาพและวิทยาศาสตร์ทางการกีฬามหาวิทยาลัยเตฮราน จำนวน 149 คน ผลการวิจัยพบว่า ความสัมพันธ์ของความหยุนตัว ความแข็งแกร่งทางจิตใจ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกีฬา สุขภาวะ และความกังวลใจมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อยู่ระหว่าง -0.33 ถึง 0.74 ซึ่งทุกคู่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยความหยุนตัวกับความแข็งแกร่งทางจิตใจ มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สูงสุดเป็นบวกเท่ากับ 0.74 ส่วนสุขภาวะกับความกังวลใจ มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ต่ำสุดเท่ากับ -0.33 ตามลำดับ

โซริและฮาซันนีแรท (Souri; & Hasanirad. 2011: 1541-1542) ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ของความหยุนตัว การมองโลกในแง่ดี และสุขภาวะของนักศึกษาสาขาวิชาเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยเตฮรานและมหาวิทยาลัยอิหร่าน จำนวน 414 คน ผลการวิจัยพบว่า 1) ความสัมพันธ์ของความหยุนตัว การมองโลกในแง่ดี และสุขภาวะมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อยู่ระหว่าง 0.38-0.52 ซึ่งทุกคู่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยความหยุนตัวกับสุขภาวะมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สูงสุดเท่ากับ 0.52 รองลงมาคือ การมองโลกในแง่ดีกับสุขภาวะ มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ 0.45 ส่วนความหยุนตัวกับการมองโลกในแง่ดีกับความหยุนตัว มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ต่ำสุดเท่ากับ 0.38 ตามลำดับ และ 2) การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ พบว่า ความหยุนตัวและการมองโลกในแง่ดีส่งผลต่อสุขภาวะ มีค่าน้ำหนักมาตรฐานเท่ากับ 0.41 และ 0.30 ซึ่งมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยสามารถอธิบายความแปรปรวนได้ร้อยละ 35.00

แดเนียล (Danielle. 2013: 128-129) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความหยุนตัวกับการเผชิญปัญหา โดยใช้แบบประเมินการปรับตัวแบบย่อเพื่อเผชิญปัญหา จากการศึกษาความหยุนตัวและองค์ประกอบย่อยของการเผชิญปัญหา พบว่า ความหยุนตัวมีนัยสำคัญทางสถิติและมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับองค์ประกอบของการเผชิญปัญหา ได้แก่ การวางแผน การสนับสนุนทางอารมณ์ และการมองเชิงบวก และความหยุนตัวไม่มีความสัมพันธ์กับองค์ประกอบของการเผชิญปัญหา ในด้านการปฏิเสธ การใช้สารเสพติด การไม่แสดงออกทางพฤติกรรม และการตำหนิตนเอง

พบว่า ความหยุนตัวกับการเผชิญปัญหา ความหยุนตัวกับการสนับสนุนทางสังคม และการยอมรับ มีความสัมพันธ์กันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

มาสติกา (Madrigal, 2014: 70) ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ของความแข็งแกร่งทางจิตใจ การมองโลกในแง่ดีและการเผชิญปัญหาของนักกีฬาในมหาวิทยาลัย จำนวน 525 คน ผลการวิจัยพบว่า เพศกับความแข็งแกร่งทางจิตใจด้านความมุ่งมั่น ความแข็งแกร่งทางจิตใจด้านการควบคุม ความแข็งแกร่งทางจิตใจด้านความท้าทาย การมองโลกในแง่ดี การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นปัญหาและการเผชิญปัญหาที่มุ่งเน้นอารมณ์ มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อยู่ระหว่าง 0.10-0.53 มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นการหลีกเลี่ยงปัญหากับความแข็งแกร่งทางจิตใจด้านความมุ่งมั่น ความแข็งแกร่งทางจิตใจด้านความท้าทาย การมองโลกในแง่ดี การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นปัญหาและการเผชิญปัญหาที่มุ่งเน้นอารมณ์ ที่มีความสัมพันธ์กันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

เชียง (Chien, 2016: 383) ได้ทำการศึกษาความหยุนตัวที่ส่งผลต่อรูปแบบการเผชิญปัญหาและสุขภาวะของนักศึกษามหาวิทยาลัยในประเทศจีนจำนวน 239 คน ผลการวิจัยพบว่า ความหยุนตัวที่ส่งผลต่อรูปแบบการเผชิญปัญหาและสุขภาวะมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยสุขภาวะเชิงบวกได้รับอิทธิพลทางตรงจากการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นปัญหา มีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ 0.33 ส่วนสุขภาวะเชิงลบได้รับอิทธิพลทางตรงจากการเผชิญปัญหาที่มุ่งเน้นอารมณ์ มีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ 0.46 และความพึงพอใจในชีวิตได้รับอิทธิพลทางตรงจากความหยุนตัวและการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหา มีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ 0.57 และ 0.46 ส่วนการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นปัญหาและการเผชิญปัญหาที่มุ่งเน้นอารมณ์ได้รับอิทธิพลจากความหยุนตัว มีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ 0.78 และ 0.23 ตามลำดับ

กราเบอร์ เทอร์เนอร์ และมาดิล (Graber; Turner; Madill, 2016: 349) ได้ทำการศึกษาโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อความหยุนตัวของวัยรุ่นอาสาสมัครชาวอังกฤษจำนวน 409 คน ผลการวิจัยพบว่า โมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อความหยุนตัวของวัยรุ่นอาสาสมัครชาวอังกฤษมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยความหยุนตัวได้รับอิทธิพลทางตรงจากการเผชิญปัญหาอย่างมีโครงสร้าง การสนับสนุนของเพื่อน ความพยายาม และการเผชิญปัญหาภายนอก มีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ 0.41 0.26 0.14 และ -0.34 ส่วนการเผชิญปัญหาอย่างมีโครงสร้างได้รับอิทธิพลทางตรงจากการเผชิญปัญหาแบบผูกพัน การสนับสนุนการค้นหา และการรับรู้คุณภาพของเพื่อนสนิท มีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ 0.92 0.81 และ 0.43 การสนับสนุนของเพื่อนได้รับอิทธิพลทางตรงจากการรับรู้คุณภาพของเพื่อนสนิท มีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ 0.21 ความพยายามการรับรู้คุณภาพของเพื่อนสนิท มีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ 0.40 และการสนับสนุนของเพื่อนได้รับอิทธิพลทางตรงจากการรับรู้คุณภาพของเพื่อนสนิท มีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ 0.11 ตามลำดับ

3. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษา

3.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม

3.1.1 ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม

นักวิชาการให้ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มไว้ดังนี้

ทรอสเซอร์ (Trotzer. 1999: 20-23) ได้ให้ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มว่า เป็นการสร้างเครือข่ายระหว่างบุคคลให้มีความไว้วางใจ การยอมรับ การนับถือ ความอบอุ่น การสื่อสาร และการทำความเข้าใจ โดยผู้นำกลุ่มกับสมาชิกกลุ่มหลายคนมาพบปะกัน เพื่อช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ในการเผชิญกับความไม่พึงพอใจหรือปัญหาในชีวิตของผู้รับคำปรึกษา เพื่อทำความเข้าใจและหาวิธีแก้ไขปัญหาและความไม่พึงพอใจในชีวิตได้

คอเรย์ (Corey. 2012: 28) กล่าวถึง การให้คำปรึกษากลุ่มว่าเป็นการป้องกันและให้ความช่วยเหลือ เป็นกระบวนการที่เน้นปัญหาเรื่องการศึกษ อาชีพ ส่วนตัวและสังคม มีการให้ความสำคัญกับปฏิสัมพันธ์ของสมาชิกกลุ่มในด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่เกิดขึ้นในกลุ่ม ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการสื่อสารและท่าทาง สร้างบรรยากาศทางบวกเพื่อให้เกิดการมีส่วนร่วมในกลุ่มอย่างสร้างสรรค์ ให้สมาชิกมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน สมาชิกได้รับข้อมูลสะท้อนกลับระหว่างกัน ทำให้เข้าใจตนเองมากขึ้น ได้รับความเข้าใจจากเพื่อนและมีการเรียนรู้ซึ่งกันและกัน ผู้นำกลุ่มมีบทบาทในการสนับสนุนให้สมาชิกกำหนดเป้าหมาย วางแผน และกระตุ้นให้นำไปปฏิบัติในชีวิตจริง

วัชร ทรัพย์มี (2550: 103-104) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่ม เป็นกระบวนการของผู้ที่ต้องการปรับปรุงตนเองมาปรึกษาซึ่งกันและกัน โดยมีผู้นำกลุ่มอยู่ด้วย โดยสมาชิกแต่ละคนมีโอกาสแสดงความรู้สึกและความคิดเห็น ซึ่งเป็นการระบายความรู้สึกที่ขัดแย้งในใจ ได้สำรวจตนเอง ฝึกยอมรับตนเอง กล้าเผชิญปัญหา ให้ข้อคิดและข้อเสนอแนะในการแก้ปัญหา ได้ตระหนักว่าผู้อื่นก็ปัญหาเหมือนกับตนเอง

สุขอรุณ วงษ์ทิม (2554: 35) กล่าวถึง การให้บริการปรึกษาเป็นกลุ่ม เป็นกระบวนการช่วยเหลือสมาชิกเป็นกลุ่ม โดยมีผู้นำกลุ่มเป็นผู้สนับสนุน เอื้ออำนวย ชี้แนะให้ข้อมูล เปิดโอกาสให้สมาชิกได้ระบายอารมณ์ ความรู้สึก แลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน มีการแก้ไขปัญหา เพื่อเปลี่ยนแปลงความคิด อารมณ์และพฤติกรรมภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น ปลอดภัย ไว้วางใจซึ่งกันและกัน

พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2558: 14) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่ม เป็นกระบวนการในการช่วยเหลือกลุ่มบุคคลที่มีปัญหาล้ายกันมาร่วมกันหาทางแก้ปัญหา ในบรรยากาศที่อบอุ่น มีการยอมรับและเปิดโอกาสให้สมาชิกทุกคนร่วมกันหาวิธีแก้ปัญหาที่ดีที่สุดของตนเอง โดยมีผู้ให้คำปรึกษาซึ่งเป็นผู้ที่มีความรู้ ความสามารถและมีประสบการณ์ในการให้คำปรึกษา เป็นผู้เอื้อให้การให้คำปรึกษากลุ่มบรรลุเป้าหมายตามที่กลุ่มกำหนดไว้

กล่าวโดยสรุป การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม เป็นกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มบุคคลที่มีปัญหาคล้ายกัน มาร่วมกันเพื่อช่วยกันหาแนวทางแก้ปัญหา ในบรรยากาศที่เป็นกันเองมีความไว้วางใจซึ่งกันและกัน โดยมีผู้ให้การศึกษาซึ่งเป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถ และประสบการณ์ในการให้คำปรึกษา เป็นผู้เอื้ออำนวยให้กระบวนการให้การศึกษาแบบกลุ่มบรรลุตามเป้าหมายที่กลุ่มหรือสมาชิกกำหนดไว้

3.1.2 แนวคิดเกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่ม

ดิงค์ไมเยอร์ (Dinkmeyer. 1968: 36) กล่าวถึงแนวคิดพื้นฐานของการให้คำปรึกษากลุ่มไว้ดังนี้

1. มนุษย์โดยพื้นฐานจะอาศัยอยู่ร่วมกันเป็นสังคม พฤติกรรมทุกพฤติกรรมมีความหมายในสังคมมนุษย์ การที่จะเข้าใจพฤติกรรมได้นั้นจึงต้องอาศัยบทบาททางสังคม เมื่อบุคคลอยู่ในกลุ่มก็จะมีปฏิสัมพันธ์กัน มีการพึ่งพิงกันในกลุ่มเพื่อพัฒนาตนเอง ซึ่งพฤติกรรมนั้นเป็นผลมาจากสังคมนั่นเอง
2. มนุษย์มีความต้องการในการมีส่วนร่วม การดำรงอยู่และการอยู่รอด
3. พฤติกรรมเกิดจากการมองภาพแบบองค์รวมโดยมองทั้งหน่วย และเป็นแบบแผนไม่มุ่งในส่วนใดส่วนหนึ่งเท่านั้น
4. การเข้าใจบุคคลจำเป็นต้องมองในปรากฏการณ์เฉพาะของบุคคลว่า บุคคลได้รับการเรียนรู้จากสังคม หรือบุคคลอื่นอย่างไร เหตุใดเขาจึงเข้าใจหรือตีความเช่นนั้น
5. บุคคลแต่ละคนมีพลังอย่างสร้างสรรค์ในการตีความหมายเข้าข้างตัวเอง
6. มนุษย์มีแรงจูงใจที่จะต่อสู้เพื่อไปสู่เป้าหมาย
7. พฤติกรรมมีวัตถุประสงค์และเป้าหมาย
8. สิ่งสำคัญคือต้องเข้าใจหลักการทางจิตวิทยา
9. ความสนใจทางสังคมเป็นแนวคิดสำคัญในการเข้าใจพฤติกรรม

3.1.3 จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม

นักวิชาการได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มไว้ดังนี้

คอเรย์ คอเรย์ และคอเรย์ (Corey; Corey; & Corey. 2014: 9) ได้กล่าวถึง เป้าหมายในการให้คำปรึกษาไว้ดังนี้

1. เพื่อช่วยให้สมาชิกสามารถพัฒนาเจตคติทางบวกเพิ่มขึ้น และมีทักษะในการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลดีขึ้น
2. เพื่อใช้กระบวนการกลุ่มเพื่อทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
3. เพื่อช่วยให้สมาชิกสามารถนำเอาทักษะและพฤติกรรมที่เกิดจากการเรียนรู้ในกลุ่มไปใช้ในชีวิตประจำวัน

โอลเซน (Ohlsen. 1970: 31 – 33) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้บุคคลได้รู้จักแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นการป้องกันไม่ให้เกิดเหตุการณ์ร้ายแรงขึ้นประสบการณ์ที่ได้จากกลุ่มจะทำให้สมาชิกของกลุ่มเกิดการเรียนรู้และพัฒนาตนเองในด้านต่างๆทั้งด้านอารมณ์และสังคมโดยเน้นจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มไว้ 5 ประการ ดังนี้

1. เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มได้ระบายความรู้สึกต่าง ๆ ภายในใจออกมา
2. เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกเกิดการยอมรับนับถือตนเอง
3. เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกที่มีปัญหากล้าเผชิญปัญหาของตนเองและแก้ไขปัญหา

ที่เกิดขึ้น

4. เพื่อช่วยให้สมาชิกที่มีปัญหาได้ปรับปรุงทักษะในการยอมรับตนเอง

แก้ปัญหาด้านการขัดแย้งในตัวเองและความขัดแย้งที่ตนมีปัญหากับผู้อื่น

5. เพื่อช่วยให้สมาชิกมีความเข้มแข็งสามารถป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาขึ้นอีกและ

สามารถรักษาสภาพจิตใจของตนให้เป็นสุขเหมือนกับการอยู่ในกลุ่มได้ต่อไป

- วัชร ทรัพย์มี (2550: 105) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มมีจุดมุ่งหมายดังนี้

1. เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มเปิดเผย ไม่เสแสร้ง
2. เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มมีทัศนคติที่ดีต่อบุคคลอื่น
3. เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้รู้จักตนเอง และยอมรับตนเองมากขึ้น
4. เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มรู้จักผู้อื่นมากขึ้น
5. เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น
6. เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจโลกของความเป็นจริงมากขึ้น
7. เพื่อพัฒนาทักษะการสื่อความหมายของสมาชิกกลุ่ม
8. เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มไม่ตัดสินใจอย่างรวดเร็วก่อนพิจารณาอย่างรอบคอบ
9. เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มรับรู้ว่าตนไม่ได้มีปัญหาเพียงคนเดียว
10. เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้พิจารณาว่าค่านิยมของตนมีความเหมาะสมหรือไม่
11. เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มสามารถตัดสินใจได้ด้วยคามั่นคงทางจิตใจ
12. เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงวิธีแก้ปัญหาไม่ได้มีวิธีเดียว
13. เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม และจริงจังในการช่วยเหลือเพื่อน

สมาชิก

14. เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจศักยภาพและความคิดสร้างสรรค์ของตน

15. เพื่อฝึกให้สมาชิกกลุ่มไวต่อความรู้สึก และความต้องการของผู้อื่น

16. เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มมีโอกาสรับและให้ความช่วยเหลือผู้อื่น ทำให้เกิดความ

ภูมิใจในตนเองที่ได้แสดงความคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น

สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นการช่วยเหลือให้บุคคลรู้จักและเข้าใจตนเองเรียนรู้สิ่งต่างๆเกี่ยวกับตนเองในบรรยากาศแห่งการยอมรับความอบอุ่นเป็นกันเองและใช้ประสบการณ์ที่ได้รับจากกลุ่มไปพัฒนาแก้ปัญหาของตนเองและสามารถตัดสินใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3.1.4 หลักการของการให้คำปรึกษากลุ่ม

3.1.4.1 การเลือกสมาชิกกลุ่ม

เชอรัทเชอร์และสโตน (Shertzer; & Stone. 1971: 217) กล่าวว่า จำนวนสมาชิกที่ควรมีจำนวน 6 คน เพราะถ้าจำนวนสมาชิกมากกว่ากำหนดจะทำให้กลุ่มแตกเป็น 2 กลุ่มได้ง่าย ส่วนจากอบส์เมสสัน และฮาร์วิล (Jacobs; Masson; & Harvill. 2009: 325) ได้กำหนดขนาดของสมาชิกควรจำนวนสมาชิกตั้งแต่ 5-8 คนตั้งแต่เริ่มต้นทำกลุ่มจนสิ้นสุดกระบวนการ และคอเรีย (Corey. 2012: 99) ให้ความเห็นเกี่ยวกับขนาดของกลุ่มการให้คำปรึกษาว่าขึ้นอยู่กับตัวแปรต่างๆ เช่น อายุของสมาชิก ชนิดของกลุ่ม ประสบการณ์ของผู้ให้คำปรึกษา ชนิดของปัญหาที่บำบัด และจำนวนของผู้นำกลุ่มและผู้ช่วยผู้นำกลุ่ม

3.1.4.2 เวลาและจำนวน รั้งในการให้คำปรึกษา

การทำกลุ่มไม่มีการกำหนดระยะเวลาตายตัวทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความเหมาะสม แต่สิ่งสำคัญที่สุดคือสมาชิกทุกคนต้องเข้าร่วมกลุ่มโดยพร้อมเพรียงกัน สำหรับโรงเรียนการให้คำปรึกษากลุ่มเหมาะที่จะทำทุก 1-2 สัปดาห์ (Jacobs; Masson; & Harvill. 2009: 326) ส่วนคอเรีย (Corey. 2012: 99) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มสัปดาห์ละ 1 ครั้งถือเป็นช่วงเวลาที่ใช้ได้กับการให้คำปรึกษากลุ่มทุกรูปแบบ สำหรับเด็กและวัยรุ่นควรทำกลุ่มให้ถี่กว่าแต่ใช้เวลาไม่มากต่อครั้ง สำหรับผู้ใหญ่ระยะเวลา 2 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ถือว่าเพียงพอในการทำกลุ่มที่เข้มข้น

3.1.4.3 การจัดสถานที่

สถานที่ในการให้คำปรึกษากลุ่มควรเป็นห้องที่มีลักษณะเป็นสัดส่วนและมีขนาดพอเหมาะกับจำนวนเก้าอี้ควรมีลักษณะที่นั่งได้สบายและจัดเป็นวงกลมเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้มองเห็นอย่างทั่วถึงพื้นห้องควรสะอาดและพร้อมที่จะให้สมาชิกนั่งกับพื้นได้ถ้าสมาชิกกลุ่มต้องการที่จะเปลี่ยนอิริยาบถบ้าง (Ohlsen. 1970: 29; Mahler. 1969: 58 – 89)

3.1.4.4 ชนิดของกลุ่ม

ราว (Rao. 1981: 177) มีความเห็นว่าขนาดของกลุ่มควรเป็นกลุ่มปิดคือไม่มีการรับสมาชิกใหม่อีกในระหว่างให้คำปรึกษาแม้จะมีสมาชิกลาออกไปแล้วก็ตามเพราะการจัดเป็นกลุ่มเปิดจะทำให้สมาชิกมีปัญหาในเรื่องความไว้วางใจและความสนิทสนม

3.1.4.5 พลังในการให้คำปรึกษากลุ่ม

ผู้ให้คำปรึกษาต้องรู้และเข้าใจในการนำพลังงานต่างๆมาใช้ในการดำเนินการให้คำปรึกษาให้สมบูรณ์ซึ่งคมเพชร จัตรศุภกุล (2545: 97) กล่าวสรุปไว้ดังนี้

1. ข้อผูกพัน (Commitment) เป็นการที่บุคคลจะได้รับประโยชน์จากการให้คำปรึกษากลุ่มจะต้องรับรู้และยอมรับว่ามีความต้องการที่จะรับคำปรึกษาจะต้องพูดถึงปัญหาทั้งหลายของตนจะแก้ไขและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ได้รับคำปรึกษาจากกลุ่ม
2. ความรับผิดชอบ (Responsibility) เป็นการที่สมาชิกให้การยอมรับตัวเองจะเป็นผลให้บุคคลเกิดความเคารพนับถือตนเองและมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของเขาด้วย
3. การยอมรับ (Acceptance) เป็นการที่สมาชิกให้การยอมรับตัวเองจะเป็นผลให้บุคคลเกิดความเคารพนับถือตนเองและมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของเขาด้วย
4. ความดึงดูดใจ (Attractiveness) เป็นการที่ให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีอิทธิพลต่อสมาชิกในกลุ่มเพิ่มขึ้น
5. ความปลอดภัย (Security) เมื่อสมาชิกมีความรู้สึกปลอดภัยในขณะที่อยู่ในกลุ่มเขาจะมีความเป็นตัวของตัวเองมีการอภิปรายปัญหาที่เกิดขึ้นกับตัวเขา มีการยอมรับความคิดของบุคคลที่แสดงต่อตัวเขาและสามารถแสดงความรู้สึกของตนต่อบุคคลอื่น
6. ความรู้สึกเป็นเจ้าของ (Belonging) เป็นการที่สมาชิกทุกคนจะต้องมีความรู้สึกเป็นเจ้าของกลุ่มซึ่งเป็นผลดีต่อการช่วยกลุ่ม
7. ความเครียด (Tension) การมีความเครียดและไม่พึงพอใจอยู่ระดับพอเหมาะจะเป็นแรงจูงใจที่จะเปลี่ยนพฤติกรรม แต่ถ้าความเครียดมากเกินไปจะทำให้บุคคลไม่ได้ใช้ความสามารถที่จะเปลี่ยนสิ่งต่าง ๆ ได้สำเร็จ
8. ปทัสถานของกลุ่ม (Group Norms) เป็นการที่สมาชิกยอมต้องการได้รับความช่วยเหลือและไม่ต้องการจะให้คนอื่นมองข้ามในแง่มุมมองของบุคคลที่แตกต่างไปจากสมาชิกอื่นๆ ในกลุ่มรับคำปรึกษาด้วยกัน

3.1.5 คุณลักษณะของผู้นำกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

คอเรีย (Corey. 2012: 39-42) ได้กล่าวถึง คุณลักษณะของผู้นำกลุ่ม มีดังนี้

1. ผู้นำกลุ่มควรตระหนักถึงความสำคัญของความเป็นปัจจุบัน การรับรู้อย่างชัดเจนกับเหตุการณ์ในขณะนั้น ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกเปิดเผยตนเองอย่างเต็มที่
2. ผู้นำกลุ่มควรมีความเชื่อมั่นในตนเอง เพราะผู้นำจะช่วยกระตุ้นให้สมาชิกเกิดการต่อสู้
3. ผู้นำกลุ่มต้องแสดงความกล้าหาญโต้ตอบกับสมาชิกกลุ่ม ทำให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้ว่าต้องทำอะไรเมื่อเผชิญกับความผิดพลาด
4. ผู้นำกลุ่มควรมีความพร้อมในการเผชิญหน้ากับตนเอง เพื่อหาทางแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตของสมาชิก หากเกิดความผิดพลาดก็ยอมรับถึงความบกพร่องนั้น
5. ผู้นำกลุ่มควรมีความจริงใจและเป็นธรรมชาติ เพื่อเป็นแบบอย่างให้สมาชิกมีการแสดงออกอย่างเปิดเผยและจริงใจต่อเพื่อนสมาชิกกลุ่ม

6. ผู้นำกลุ่มควรตระหนักถึงแรงจูงใจ ความต้องการ ความเชื่อ ค่านิยมทัศนคติของตนเองในการดำเนินชีวิต เพื่อเป็นแบบอย่างในทางสร้างสรรค์

7. ผู้นำกลุ่มควรมีความกระตือรือร้น มั่นใจในวิธีการให้คำปรึกษากลุ่มว่าสามารถช่วยเหลือสมาชิกกลุ่มได้

8. ผู้นำกลุ่มควรมีความสามารถในการใช้วิธีการใหม่ ๆ ที่เกิดจากความสร้างสรรค์ของตนเองในการนำกลุ่ม เพื่อให้การดำเนินการกลุ่มเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

3.1.6 ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม

พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2558: 14-23 – 14-31) ได้กล่าวถึงขั้นตอนการให้บริการปรึกษาเป็นกลุ่มไว้ 6 ขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นเตรียมการก่อนการให้บริการปรึกษาเป็นกลุ่ม ในช่วงเริ่มต้นก่อนการปรึกษาเป็นกลุ่ม เพื่อให้กลุ่มประสบความสำเร็จ จึงต้องมีการกำหนดวัตถุประสงค์ของการจัดตั้งกลุ่ม และมีการดำเนินการที่ชัดเจน ได้แก่ การสำรวจความต้องการในการให้บริการปรึกษาเป็นกลุ่ม การรับสมัครและสรรหาสมาชิกกลุ่ม การคัดเลือกสมาชิกกลุ่ม ซึ่งจะเป็นการเตรียมข้อมูลพื้นฐานในการวิเคราะห์ความต้องการและปัญหาของสมาชิกกลุ่ม การตัดสินใจเข้าร่วมกลุ่ม การเตรียมรับประสบการณ์และการเรียนรู้จากสมาชิกกลุ่ม รวมทั้งการมีทัศนคติที่ดีต่อการให้คำปรึกษากลุ่ม

2. ขั้นเริ่มต้นกลุ่ม (Initial stage) ในขั้นนี้ ผู้นำกลุ่มต้องมีการเตรียมตัวเป็นอย่างดี รวมทั้งการคัดเลือกสมาชิกด้วยความระมัดระวัง การจัดกลุ่มให้เหมาะสมกับสมาชิก มีกฎระเบียบต่าง ๆ ที่ชัดเจน ผู้นำกลุ่มมีบทบาทในการเป็นต้นแบบที่ดี มีการพัฒนากฎระเบียบของกลุ่ม ช่วยให้สมาชิกมีการวางเป้าหมายของตนเอง และเอื้ออำนวยให้เกิดปฏิสัมพันธ์ที่ดีในกลุ่ม

3. ขั้นการเปลี่ยนแปลง (Transition stage) ในขั้นนี้สมาชิกกลุ่มจะได้เรียนรู้ถึงหน้าที่ของกลุ่ม การกำหนดเป้าหมายของตนเอง การทำความเข้าใจกับความคาดหวังของสมาชิกกลุ่ม ซึ่งสมาชิกบางส่วนต้องเผชิญกับความวิตกกังวล กลไกการป้องกันตนเอง ความขัดแย้งความสงสัยในเพื่อนสมาชิกกลุ่ม ผู้นำกลุ่มจะต้องสร้างความมั่นใจ สร้างความอบอุ่นใจ สร้างความเข้าใจ และเป็นมิตรกับสมาชิกเพื่อให้สมาชิกรู้สึกปลอดภัยในการเข้าร่วมกลุ่ม

4. ขั้นการทำงาน (Working stage) ในขั้นนี้สมาชิกจะได้สำรวจปัญหาของตนเองอย่างลึกซึ้งและมีการแสดงออกอย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ สมาชิกได้มีการสำรวจตนเองและมีความชัดเจนว่าตนเองต้องการอะไรบ้างจากกลุ่ม สมาชิกกลุ่มมีปฏิสัมพันธ์กันมากขึ้น ผู้นำกลุ่มจะต้องให้แรงเสริมในพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของสมาชิก เป็นต้นแบบที่เหมาะสมโดยเฉพาะความใส่ใจ การเปิดเผยตนเอง ติความพฤติกรรมในช่วงเวลาที่เหมาะสม เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจตนเองและพิจารณาเลือกพฤติกรรมใหม่

5. ขั้นยุติกลุ่ม (Final stage) ในขั้นนี้ยุตินี้เป็นขั้นสุดท้ายของกระบวนการกลุ่ม ผู้นำกลุ่มต้องสำรวจความคิดเห็นจากสมาชิกกลุ่ม เช่น การจัดการกับสิ่งที่ค้างคาใจ ความคิดเห็นหลังจากออกไปจากกลุ่ม สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกลุ่ม ผู้นำต้องคำนึงถึงการจัดการกับ

ความรู้สึก การตรวจสอบประสิทธิภาพการทำงานในกลุ่ม และการให้และได้รับข้อมูลย้อนกลับของสมาชิก ผู้นำกลุ่มต้องให้การเสริมแรงเพื่อให้สมาชิกเกิดการเปลี่ยนแปลง ช่วยให้สมาชิกตรวจสอบตนเองว่าจะประยุกต์ใช้ทักษะกับสถานการณ์ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร รวมทั้งช่วยสมาชิกในการพัฒนากรอบแนวคิดที่จะช่วยพวกเขาเกิดความเข้าใจในการบูรณาการ การจดจำสิ่งที่พวกเขาได้เรียนรู้จากกระบวนการกลุ่มแล้วนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง

6. **ขั้นการประเมินและติดตามผล** ผู้นำกลุ่มต้องรับผิดชอบในการประเมินผลผลลัพธ์จากการดำเนินกลุ่ม ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนากลยุทธ์ เทคนิคในการจัดกลุ่มครั้งต่อไป ส่วนในการติดตามผล ผู้นำกลุ่มควรมีการติดตามผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับสมาชิก

สรุปว่าขั้นตอนของการให้บริการปรึกษาเป็นกลุ่ม ประกอบด้วย ขั้นการเตรียมการก่อนการปรึกษาเป็นกลุ่ม ขั้นเริ่มต้นกลุ่ม ขั้นการเปลี่ยนแปลง ขั้นการทำงาน ขั้นยุติกลุ่ม และขั้นการประเมินและติดตามผล ซึ่งในแต่ละขั้นตอนผู้นำกลุ่มสามารถจัดการและดำเนินการอย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อให้กลุ่มบรรลุตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้และสมาชิกกลุ่มได้เกิดการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนเอง

3.1.7 บทบาทของผู้นำกลุ่ม

จาคอบส์ แมสสันและฮาร์วิลล์ (Jacob; Masson; & Harvill. 2009: 326-329) กล่าวว่า บทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่ม มีดังนี้

1. มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องที่จะพูดคุยในกลุ่ม ให้ข้อคิดเห็นและเสนอแนะในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้ตรงประเด็น กระตุ้นให้สมาชิกค้นพบความคิด ความรู้สึก เพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม

2. สร้างบรรยากาศที่ดีให้เกิดขึ้นภายในกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถระบายความรู้สึกที่มีอยู่ของตนออกมาอย่างอิสระ เป็นตัวแบบที่ดีแก่สมาชิก ส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มมีความช่วยเหลือและสนับสนุนซึ่งกันและกัน ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อสมาชิกกลุ่มทุกคน

3. การมุ่งสู่ประเด็นที่สนใจ ผู้นำกลุ่มต้องนึกเสมอว่าประเด็นใดคือสิ่งที่กำลังอภิปราย พิจารณาในสิ่งที่สมาชิกพูดออกมาว่าตรงประเด็นที่กำลังพูดกันหรือไม่ หากสมาชิกกลุ่มพูดนอกประเด็น ผู้นำกลุ่มควรจัดการอย่างเหมาะสม

4. การตระหนักรู้ของสมาชิกกลุ่มแต่ละคน ผู้นำกลุ่มต้องให้ความสนใจสมาชิกกลุ่มโดยมีการรับฟังและสังเกตปฏิกิริยาต่าง ๆ ที่สมาชิกกลุ่มทุกคนแสดงออกมา เพื่อผู้นำจะได้ทราบและเข้าใจความแตกต่างของวิธีการจัดการกับปัญหาของสมาชิกกลุ่ม

5. การรักษาเวลา ผู้นำกลุ่มควรรักษาเวลาให้เพียงพอและเหมาะสม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มดำเนินการอย่างครอบคลุมและตรงประเด็น ควรระวังการอภิปรายนอกประเด็นของสมาชิกกลุ่ม เพราะอาจจะทำให้ไม่สามารถรักษาเวลาได้

สรุปได้ว่า บทบาทของการเป็นสมาชิกกลุ่มนั้นมีความสำคัญต่อการให้คำปรึกษากลุ่ม หากสมาชิกมีความจริงใจ ให้ความร่วมมือและปรับตัวเองในการเป็นสมาชิกที่ดีของกลุ่ม ก็จะส่งผลต่อการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีประสิทธิภาพและเป็นประโยชน์ต่อสมาชิกทุกคนในการแก้ไขปัญหาในชีวิตได้

3.1.9 ประโยชน์และคุณค่าของการให้คำปรึกษากลุ่ม

แกซดา (Gazda. 1967: 306 – 310) ได้รวบรวมประโยชน์คุณค่าและเอกลักษณ์ของการให้คำปรึกษากลุ่มดังนี้

1. สมาชิกในกลุ่มได้พบว่าคนอื่น ๆ ก็มีปัญหาเช่นเดียวกับเขาเหมือนกัน
2. การยอมรับการสนับสนุนจากสมาชิกภายในกลุ่มจะกระตุ้นให้สมาชิกในกลุ่มยอมรับที่จะเผชิญหน้ากับปัญหาของเขา
3. กลุ่มเป็นตัวแทนของสังคมจริง ๆ เป็นที่ซึ่งสมาชิกทุกคนมีโอกาสที่จะแสดงและทดลองพฤติกรรมบางอย่างเช่นการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล
4. สมาชิกแสดงพฤติกรรมและความรู้สึกของตนตลอดจนเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนได้จากการที่ตระหนักถึงความปลอดภัยความไว้วางใจสมาชิกอื่นภายในกลุ่ม
5. สมาชิกเรียนรู้ที่จะมีการให้และรับความช่วยเหลือตามบทบาทของตนภายในกลุ่ม
6. สมาชิกมีโอกาสที่จะเรียนรู้วิธีการแก้ปัญหของสมาชิกคนอื่นด้วยการสังเกต
7. การให้คำปรึกษากลุ่มมักจะทำให้สมาชิกในกลุ่มต้องการที่จะได้รับการช่วยเหลือเป็นรายบุคคล
8. บรรยากาศแห่งความเป็นกันเองของกลุ่มทำให้สมาชิกรู้สึกเป็นครอบครัวเดียวกันทำให้นำไปสู่การเปิดเผยปัญหาทางครอบครัว
9. การให้คำปรึกษากลุ่มได้ผลมากสำหรับวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่แสวงหาเอกลักษณ์ของตนและต้องการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน
10. การที่นักจิตวิทยาการศึกษาได้พบปะสมาชิกหลายคนในเวลาเดียวกันช่วยประหยัดเวลาและเปิดโอกาสให้นักจิตวิทยาการศึกษาได้ใช้เวลาสำหรับบุคคลอื่น ๆ ได้ทั่วถึงยิ่งขึ้น

สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่มที่มีประสิทธิภาพจะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อสมาชิกกลุ่มในการแก้ไขปัญหาต่างๆ ทำให้เกิดความเข้าใจซึ่งกันและกัน การช่วยเหลือกัน เป็นเสมือนครอบครัวเดียวกัน เป็นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่เหมาะสม และดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างมีความสุข

3.1.10 งานวิจัยเกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่ม

พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2550: 163-180) ได้ศึกษาการตระหนักรู้ทางสังคมและการสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ทางสังคมของวัยรุ่นไทยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 จำนวน 1,097 คน ผลการวิจัยพบว่า 1) การตระหนักรู้ทางสังคมมีความ

สอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยการตระหนักรู้ทางสังคม มีจำนวน 5 องค์ประกอบ ประกอบด้วย ความรู้สึกไวต่อสังคม ความเข้าใจสังคม การสื่อสารทางสังคม การแก้ไขปัญหาสังคม และการมีส่วนร่วมในสังคม และ 2) หลังการให้คำปรึกษากลุ่มและหลังติดตามผลนักเรียนมีการตระหนักรู้ทางสังคมสูงกว่าก่อนการให้คำปรึกษากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เสรี ไหมจันทร์ (2553: 211-213) ได้ศึกษาการวิเคราะห์องค์ประกอบและการเสริมสร้างอิสระแห่งตนของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 1,114 คน ผลการวิจัยพบว่า 1) การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอิสระแห่งตนมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยอิสระแห่งตนมีจำนวน 7 องค์ประกอบ ประกอบด้วย ความเชื่อมั่นในความสามารถของตน การกำกับตนเอง การพึ่งพาตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเอง ความรับผิดชอบต่อตนเอง การกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม และการประเมินตนเอง และ 2) หลังการให้คำปรึกษากลุ่มและหลังติดตามผลนักเรียนวัยรุ่นมีอิสระแห่งตนสูงกว่าก่อนการให้คำปรึกษากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วรางคณา รัชตะวรรณ (2554: 234-237) ได้ศึกษาพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 1,280 คน ผลการวิจัยพบว่า 1) การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันการมองโลกในแง่ดีมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยการมองโลกในแง่ดีมีจำนวน 5 องค์ประกอบ ประกอบด้วย ความคาดหวังเชิงบวก การรับรู้ความสามารถของตนเอง การกำกับตนเอง การเผชิญปัญหา และรูปแบบการอธิบาย และ 2) นักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผลมีการมองโลกในแง่ดีโดยรวมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 แสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษากลุ่มสามารถส่งเสริมการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น

3.2 การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ

3.2.1 ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการ

สายสมร เกลยกิตติ (2554: 58-59) ได้กล่าวถึงการให้คำปรึกษาเชิงบูรณาการ เป็นกระบวนการเลือกแนวคิด (Concept) และวิธีการ (Methods) ต่าง ๆ ที่หลากหลายมาใช้โดยการสังเคราะห์แนวคิดและเทคนิคให้มีความเหมาะสมกับลักษณะปัญหาของผู้รับคำปรึกษา

โครงสร้างของการให้คำปรึกษา ประกอบด้วย แนวคิดและเทคนิคที่เป็นรูปแบบในการให้คำปรึกษาที่สมบูรณ์ ซึ่งจะประกอบด้วยความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม อันเป็นมิติที่เป็นประสบการณ์ของมนุษย์ ซึ่งเป็นมิติทางความคิดที่จะนำไปสู่การตัดสินใจ

การให้คำปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้คำนึงถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต แล้วผู้รับคำปรึกษาให้ความหมายต่อเหตุการณ์นั้นอย่างไร แล้วคิดต่อว่าจะทำอย่างไรเพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง การใช้รูปแบบบูรณาการในการให้คำปรึกษาจะทำให้เกิดปฏิสัมพันธ์สามมิติสู่กระบวนการให้คำปรึกษาความคิด ความรู้สึก เป็นองค์ประกอบที่สำคัญในกระบวนการช่วยเหลือ แต่

มักจะแสดงออกให้เห็นในมิติของพฤติกรรมหรือการกระทำ ซึ่งความคิด และความรู้สึกสามารถบอกได้ถึง การปรับตัวสู่สถานการณ์ที่เป็นจริงในชีวิต

3.2.2 แนวคิดในการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการ

แนวคิดการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการสู่การปฏิบัตินั้น ผู้ให้คำปรึกษาจะทำการพัฒนาได้จำเป็นต้องคำนึงถึงบุคลิกภาพของผู้ให้คำปรึกษาและลักษณะของผู้รับคำปรึกษาที่ผู้ให้คำปรึกษาคาดหวังว่าจะให้อะไรเกิดขึ้น ซึ่งเป็นผลจากการให้คำปรึกษา คอเรีย (Corey.2005: 89-101) และสามารถที่จะอธิบายบุคลิกภาพของตนเองที่จะนำไปสู่การให้คำปรึกษาที่ออกแบบมาจากทฤษฎีและสอดคล้องกับบริบทที่เห็นได้ชัดเจน ดังนั้น การบูรณาการทฤษฎีจึงมีความสำคัญในการที่จะให้คำปรึกษา โดยจะต้องตั้งคำถามทั่ว ๆ ไปว่าผู้รับคำปรึกษาต้องการอะไรจากการให้คำปรึกษา และผู้รับคำปรึกษาต้องการอะไรไปช่วยแก้ไขปัญหา เพื่อให้เกิดการพัฒนาการจัดการกับปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

แนวคิดของคอเรีย (Corey. 2004: 463-464) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบบูรณาการมี 3 รูปแบบ ดังนี้

1. การบูรณาการเฉพาะเทคนิคการให้คำปรึกษา (Technical eclectic) เป็นการผสมผสานเฉพาะเทคนิคการให้คำปรึกษาจากหลายทฤษฎี
2. การบูรณาการแนวคิดการให้คำปรึกษา (Theoretical integration) เป็นการผสมผสานแนวคิดหรือทฤษฎีและเทคนิค โดยเชื่อว่าผลลัพธ์ที่ได้มากกว่าการใช้เพียงทฤษฎีใดทฤษฎีหนึ่ง
3. การบูรณาการโดยใช้ปัจจัยร่วม (Common factors) เป็นการบูรณาการโดยการหาองค์ประกอบร่วมจากหลายทฤษฎี

สำหรับการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้บูรณาการแนวคิด ทฤษฎี เทคนิคและกระบวนการของการให้คำปรึกษากลุ่มแต่ละทฤษฎีมาใช้ให้เหมาะสมกับปัญหาและความต้องการในการพัฒนาและเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายตามแนวคิดของมาตติและโคบาซาและเพื่อให้สอดคล้องกับประเด็นปัญหาต่าง ๆ ของผู้รับคำปรึกษาและให้เกิดประโยชน์สูงสุด

3.2.3 ทฤษฎีที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา

ความแข็งแกร่งทางจิตใจ เป็นคุณลักษณะของทางจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) ที่ผู้วิจัยสนใจศึกษาเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจให้กับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาที่เน้นการข้ามผ่านและทักษะของความแข็งแกร่งทางจิตใจของนักเรียนในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา ซึ่งผู้วิจัยศึกษาจากเอกสารและงานวิจัยของปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความแข็งแกร่งทางจิตใจ พบว่าตัวแปรที่ส่งผลต่อความแข็งแกร่งทางจิตใจ มีจำนวน 4 ตัว ได้แก่ ความยืดหยุ่นตัว (Resilience) การมองโลกในแง่ดี (Optimism) การเผชิญปัญหา (Coping) ซึ่งผู้วิจัยเชื่อว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบ

บูรณาการจะมีส่วนสำคัญในการเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจ ทั้งนี้เพราะการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการมีการออกแบบมาเพื่อให้เหมาะสมกับสมาชิกกลุ่มในการแสดงความคิดเห็น การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ของสมาชิกในกลุ่ม โดยมีผู้นำกลุ่มเป็นผู้เอื้ออำนวยให้บรรยากาศของกลุ่ม มีความอบอุ่น ความไว้วางใจเกิดความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน สมาชิกกลุ่มเกิดการเรียนรู้ เกิดการเปลี่ยนแปลงความคิด ความรู้สึก และการกระทำที่เหมาะสมกับการปรับตัวในการแก้ไขปัญหาของตนเอง ซึ่งสมาชิกกลุ่มจะมีประเด็นปัญหาที่คล้ายคลึงกัน ผู้นำกลุ่มจะเป็นผู้ใช้ความรู้ความสามารถในการขับเคลื่อนให้กลุ่มมีความเข้าใจในพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของแต่ละคน แม้ในการวิจัยจะไม่พบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการในการเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจ แต่ก็เป็นแนวทางใหม่ในการออกแบบโปรแกรมเพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความคิดในการประยุกต์แนวจิตวิทยาเชิงบวกไปใช้ในการพัฒนาตนเองให้มีลักษณะของความแข็งแกร่งทางจิตใจเพื่อสามารถเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตและมีแนวทางในการแก้ไขปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

จากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และการทบทวนงานวิจัยต่างๆ ในเรื่องการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการแก่นักเรียนเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจ พบว่า มีทฤษฎีที่เหมาะสมในการนำมาประยุกต์ใช้ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person Centered Group Counseling Theory)

คอเรีย (Corey. 2012: 263-268) ได้อธิบายถึงแนวคิดที่สำคัญ เป้าหมาย และเทคนิคที่นำมาใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ดังนี้

แนวคิดที่สำคัญ

1. ความไว้วางใจในกระบวนการกลุ่ม (Trust in the group process) การที่มนุษย์ทุกคนมีความต้องการความปรารถนาที่จะบรรลุถึงศักยภาพของตนเอง ซึ่งกลุ่มต้องมีบรรยากาศที่มีความเข้าใจและการยอมรับกันในกลุ่ม เพื่อนำไปสู่ความไว้วางใจทำให้สมาชิกกลุ่มสามารถเปิดใจเล่าเรื่องราวและสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมใหม่

2. การบำบัดเพื่อความเจริญงอกงาม (The therapeutic conditions for growth) การจะทำกลุ่มนั้น ผู้นำกลุ่มต้องมีความจริงใจ การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไขและความเห็นอกเห็นใจ ซึ่งจะทำให้เกิดบรรยากาศแห่งการยอมรับและความไว้วางใจภายในกลุ่ม ทำให้การให้คำปรึกษาดำเนินไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3. ความจริงใจ เป็นการที่ผู้นำกลุ่มเข้าไปมีส่วนร่วมในกลุ่ม ปฏิบัติตนแบบคนธรรมดาทั่วไป เอาตำแหน่งงานและอาชีพออกไปเปรียบเสมือนการถอดหัวโขนออก มีการวางตัวเหมือนสมาชิกในกลุ่ม จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงและเจริญงอกงามได้มากขึ้น

4. การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไขด้วยท่าทีเชิงบวก เป็นการสื่อสารให้อีกฝ่ายได้ทราบถึงความห่วงใยอย่างไม่มีเงื่อนไข ไม่มีการตัดสินความรู้สึกนึกคิดของสมาชิกกลุ่ม การให้คุณค่าและ

ยอมรับในประสบการณ์ของสมาชิกกลุ่มเป็นการลดการป้องกันตนเองของสมาชิกกลุ่ม มีการเปิดเผยตัวเองมากขึ้นและให้ความร่วมมือในการทำกลุ่มมากขึ้น

5. ความเห็นอกเห็นใจในเรื่องอารมณ์ความรู้สึก จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มเกิดความสนใจ และให้คุณค่ากับประสบการณ์ของพวกเขา คิดไตร่ตรองถึงประสบการณ์นั้น ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในมุมมองที่มีต่อตนเองและต่อผู้อื่น เป็นการเพิ่มความมั่นใจในการมองแง่มุมต่างๆ ในการตัดสินใจและการลงมือปฏิบัติ

เป้าหมายในการให้คำปรึกษากลุ่ม

1. เพื่อให้สมาชิกเกิดความรู้สึกปลอดภัย และไว้วางใจในสมาชิกกลุ่ม
2. เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจตนเอง และเกิดความตระหนักรู้ถึงสิ่งที่เป็อุปสรรคต่อการ

เจริญงอกงาม

3. เพื่อให้สมาชิกได้พัฒนาตนเองอย่างเต็มความสามารถ

เทคนิคที่สำคัญ

1. การฟังอย่างใส่ใจ เป็นเทคนิคที่ผู้นำกลุ่มจะตั้งใจฟังสิ่งที่สมาชิกพูด เป็นการแสดงออกถึงความใส่ใจ และรับรู้ถึงความคิด ความรู้สึก อารมณ์ของสมาชิก

2. การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข เป็นเทคนิคที่ผู้นำกลุ่มให้การยอมรับสมาชิกอย่างที่เขาเป็น โดยไม่มีข้อโต้แย้งในใจและไม่มีเงื่อนไขในการยอมรับ

3. การตั้งคำถาม เป็นเทคนิคที่ผู้นำกลุ่มจะใช้วิธีการที่ช่วยให้สมาชิกได้เล่าเรื่องราวความทุกข์ใจ ความไม่สบายใจ โดยที่สมาชิกยินดีและเต็มใจที่จะเล่า ซึ่งผู้นำกลุ่มจะใช้คำถามที่ช่วยให้สมาชิกเข้าใจหรือรู้จักตนเองตามความเป็นจริง และคำถามที่จูงใจหรือกระตุ้นให้สมาชิกได้ระบายความในใจออกมามากที่สุด

4. การเห็นอกเห็นใจเป็นเทคนิคที่ผู้นำกลุ่มเข้าถึงสมาชิก โดยมีความเข้าใจในอารมณ์ และความรู้สึกอย่างถูกต้อง ว่าสมาชิกมีปัญหาอะไร กำลังคิดอะไรอยู่ โดยที่ผู้นำกลุ่มจะรับรู้การตัดสินใจของสมาชิก และยอมรับการตัดสินใจนั้นด้วย และสุดท้ายผู้นำกลุ่มจะสื่อสารให้สมาชิกเข้าใจว่าตนเองเข้าใจสมาชิก

5. การสะท้อน เป็นเทคนิคที่ผู้นำกลุ่มสื่อสารให้สมาชิกได้ตระหนักว่าผู้นำกลุ่มได้เข้าใจสมาชิก มีการรับรู้ความคิดภายในของสมาชิก โดยการสะท้อนความรู้สึก สะท้อนเนื้อหาสาระ และสะท้อนประสบการณ์

การให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้วิจัยใช้เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ และการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข และการเห็นอกเห็นใจ ในการสร้างสัมพันธภาพกับสมาชิกกลุ่ม

2. ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม (Behavioral Group Counseling Theory)

คอเรีย คอเรีย และคอเรีย (Corey; Corey; & Corey. 2014: 124-125) ได้อธิบายถึงแนวคิดที่สำคัญ เป้าหมาย และเทคนิคที่นำมาใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม ดังนี้

แนวคิดที่สำคัญ

1. มนุษย์เกิดมาไม่ดีหรือเลวทุกอย่าง
2. พฤติกรรมของมนุษย์เกิดจากการเรียนรู้และจากสิ่งแวดล้อม
3. มนุษย์สามารถควบคุมและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้แม้จะตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของสิ่งแวดล้อม

เป้าหมายในการให้คำปรึกษากลุ่ม

1. เพื่อให้สมาชิกปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์เป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์
2. เพื่อให้สมาชิกมองเห็นว่าปัญหาของเขาคืออะไร และเขาต้องการปรับเปลี่ยนในเรื่องใด และต้องการให้บังเกิดผลอะไรและอย่างไร

เทคนิคที่สำคัญ

1. การเสริมแรงทางบวก (Positive reinforcement) การเสริมแรงทางบวกโดยการใช้คำพูด ท่าทาง และการให้รางวัล เทคนิคนี้ใช้เพื่อให้กำลังใจแก่สมาชิกในการปฏิบัติพฤติกรรมใหม่อย่างต่อเนื่อง วงจรของการเสริมแรงเริ่มจากเมื่อเกิดพฤติกรรมใหม่แล้วจึงให้รางวัล เป็นเงื่อนไขอย่างเคร่งครัดที่จะไม่ให้รางวัลนอกจากพฤติกรรมใหม่จะต้องเกิดขึ้นก่อน การให้คะแนนสะสม แล้วนำคะแนนสะสมไปขึ้นรางวัลต่าง ๆ ถือว่าเป็นเทคนิคการเสริมแรงทางบวกเพื่อให้เกิดความคงทนของพฤติกรรมใหม่ (Thompson. 2003: 231)

2. การแสดงตัวแบบ (Modeling) เป็นกระบวนการที่สมาชิกกลุ่มเรียนรู้จากการสังเกตและการเลียนแบบผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มคนอื่นๆ การแสดงตัวแบบต้องทำให้ปรากฏอย่างชัดเจนต่อหน้าสมาชิกที่กำลังสังเกตอยู่ และสมาชิกที่กำลังสังเกตอยู่ก็ต้องถูกผลักดันให้เกิดพฤติกรรมเลียนแบบตัวแบบนั้นๆ โดยอาจจะใช้การแสดงบทบาทเข้ามาช่วยเสริม (Corey. 2012: 352-353)

3. การซักซ้อมบทบาท (Behavior rehearsal) เป็นเทคนิคที่ผู้นำกลุ่มต้องการให้สมาชิกเปลี่ยนพฤติกรรมใหม่ โดยการทดลองสวมบทบาทในสิ่งที่สมาชิกทำไม่ได้หรือไม่กล้าทำ จากนั้นให้ลองพูดซึ่งอาจมีการให้ข้อมูลย้อนกลับ หรือบันทึกภาพ เพื่อให้สมาชิกดูอีกครั้งเพื่อให้เกิดความมั่นใจในการทำครั้งต่อไป (Thompson. 2003: 234)

4. การหยุดความคิด (Thought-stopping) เป็นเทคนิคที่ใช้เพื่อขจัดหรือควบคุมความคิดที่ไม่เป็นตรรกะ ความคิดทางด้านลบที่เกิดจากความกลัวหรือความกังวล โดยให้ผู้รับคำปรึกษาร้องตะโกนออกมาดังๆว่า "หยุด" ในขณะที่เกิดความคิดดังกล่าวขึ้นมา (Thompson. 2003: 235)

5. การให้การบ้าน (Homework) เป็นเทคนิคที่ช่วยให้สมาชิกกลุ่มสามารถจัดวางแผนการดำเนินชีวิตประจำวัน ปรับพฤติกรรมให้ได้ตามที่ตั้งใจไว้ หากสมาชิกกลุ่มถูกบังคับให้ทำการบ้าน เทคนิคนี้ก็ไม่มีประโยชน์ หากสมาชิกทำการบ้านที่ได้รับมอบหมายด้วยความเอาใจใส่และรับผิดชอบ ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มก็สามารถคาดหวังได้ (Corey. 2004: 353-354)

3. ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการเผชิญความจริง (Reality Group Counseling Theory)

คอเรย์ คอเรย์ และคอเรย์ (Corey; Corey; & Corey. 2014: 130-131) ได้อธิบายถึงแนวคิด เป้าหมาย และเทคนิคที่นำมาใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการเผชิญความจริง ดังนี้

แนวคิดที่สำคัญ

1. มนุษย์มีแรงจูงใจที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง เมื่อรู้ว่าพฤติกรรมที่เป็นอยู่ในปัจจุบันทำให้เขาไม่สามารถได้ในสิ่งที่ตนเองต้องการ
2. เมื่อมีความเชื่อเช่นนั้น มนุษย์ก็สามารถเลือกพฤติกรรมที่จะปรับเปลี่ยน เพื่อให้ตนเองได้ในสิ่งที่ต้องการมากที่สุด

เป้าหมายในการให้คำปรึกษากลุ่ม

1. เพื่อช่วยให้สมาชิกมีทางเลือกที่ดีที่สุดที่จะตอบสนองความต้องการในด้านการเอาตัวรอด ความรักและความเป็นเจ้าของ อำนาจ อิสรภาพ และความสนุกสนาน
2. เพื่อช่วยให้สมาชิกรับผิดชอบตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

เทคนิคที่สำคัญ

1. เทคนิค The WDEP เป็นเทคนิคทางด้านการกระบวนกรที่จะช่วยให้สมาชิกสามารถบอกความต้องการของตนเอง (Want) และมีแนวทางที่จะไปสู่ความต้องการของตนเองได้อย่างไร (Direct and Doing) มีการประเมินความต้องการของตนเองอย่างไร (Evaluation) และจะวางแผนที่จะตอบสนองต่อความต้องการของตนเองได้อย่างไร (Planning)
2. เทคนิคการใช้อารมณ์ขัน (Humor) เป็นเทคนิคที่ใช้ในการสร้างบรรยากาศกลุ่มให้เกิดความเป็นกันเองอันจะช่วยพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างผู้นำกลุ่มกับสมาชิก ความไว้วางใจและการเปิดเผยตนเองก็จะเกิดขึ้นตามมา
3. เทคนิคการเผชิญหน้า (Confrontation Technique) เป็นเทคนิคที่ผู้ให้คำปรึกษาจะใช้เทคนิคการเผชิญหน้ากับผู้รับคำปรึกษาในการใช้เทคนิคนี้ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้รับคำปรึกษาเสียก่อนจึงจะสามารถใช้ได้
4. เทคนิคการตีความ (Interpretation Technique) เป็นเทคนิคที่ผู้ให้คำปรึกษาตีความพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษาหรือสังเกตสีหน้า ท่าทาง การพูด เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจและมองสิ่งต่าง ๆ กว้างขึ้นการตีความจะทำให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจตนเองชัดเจนขึ้น

4.ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบภวนิยม (Existential Group Counseling Theory)

คอเรย์ คอเรย์ และคอเรย์ (Corey; Corey; & Corey. 2014: 114-116) ได้อธิบายถึงแนวคิด เป้าหมาย และเทคนิคที่นำมาใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบภวนิยม ดังนี้

แนวคิดที่สำคัญ

1. มนุษย์มีศักยภาพที่จะทำให้เกิดความตระหนักรู้ในตนเอง
2. มนุษย์มีอิสระที่จะเลือก และต้องรับผิดชอบต่อการกระทำและผลของการเลือก
3. แม้มนุษย์จะมีอัตลักษณ์และเอกลักษณ์ของตนเองที่ต้องรักษาไว้ แต่มนุษย์สามารถเรียนรู้จักตนเองจากการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น
4. มนุษย์แสวงหาความหมายของชีวิตอย่างไม่มีที่สิ้นสุด
5. ความวิตกกังวลเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตมนุษย์
6. ความตายเป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนต้องประสบ ทำให้มนุษย์รู้สึกถึงความโดดเดี่ยว และทำให้เกิดความตระหนักรู้ที่จะให้ความสำคัญกับการดำเนินชีวิต

เป้าหมายในการให้คำปรึกษากลุ่ม

1. เพื่อให้สมาชิกตระหนักรู้ในศักยภาพของตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกรับรู้และยอมรับถึงเสรีภาพในการเลือกสิ่งต่างๆ และมีความรับผิดชอบในสิ่งที่ตนเองได้เลือก
3. เพื่อให้สมาชิกค้นพบตัวเองและมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

เทคนิคที่สำคัญ

ลักษณะเฉพาะของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบภวนิยมคือเน้นประสบการณ์ชีวิต และความเข้าใจในตัวตน ณ ปัจจุบัน มากกว่าการใช้เทคนิค ไม่มีเทคนิคเฉพาะสำหรับแนวภวนิยมความสำเร็จไม่ได้อยู่ที่ตัวทฤษฎีหรือเทคนิค แต่อยู่ที่ความร่วมมือกันและการสนทนาระหว่างผู้นำกลุ่มกับสมาชิกกลุ่ม กระบวนการการให้คำปรึกษากลุ่มเน้นที่การทำความเข้าใจและการสำรวจความเป็นตัวตนที่แท้จริงของสมาชิก ผู้นำกลุ่มสามารถให้ความช่วยเหลือในรูปแบบใดก็ได้ตามลักษณะบุคลิกของสมาชิก แต่ต้องมีความยืดหยุ่น เนื่องจากการให้คำปรึกษากลุ่มแบบภวนิยมไม่มีเทคนิคเฉพาะ แต่เป็นการนำเอาแนวคิดมาประยุกต์ใช้เป็นแนวทางในการทำเทคนิค ได้ดังนี้

1. ความตระหนักรู้ (Awareness) มนุษย์มีความสามารถที่จะตระหนักรู้ในตนเอง มนุษย์มีอิสระ แต่ถูกจำกัดด้วยสภาพแวดล้อมและข้อบังคับของสังคม เลือกเกิดไม่ได้แต่มนุษย์ก็ยังมีอิสระที่จะเลือก ความตระหนักรู้จึงเป็นแนวคิดที่จะช่วยให้สมาชิกได้เกิดความคิด ความเข้าใจตนเอง และผู้อื่น อันจะนำไปสู่การสร้างสัมพันธภาพที่ดีซึ่งกันและกัน
2. อิสระภาพและความรับผิดชอบ (Freedom and Responsibility) มีแนวคิดที่ว่าคนเราเลือกเกิดไม่ได้ ดังนั้นเมื่อเกิดมาแล้วจึงต้องเลือกไปตลอดชีวิตในสิ่งที่เราอยากจะเป็น มนุษย์อยู่ด้วยความรับผิดชอบ มนุษย์มีอิสระไม่ใช่ในสิ่งที่เขาเป็น แต่ในสิ่งที่เขาทำอยู่ และสิ่งที่เขาทำอยู่ก็ไม่ใช่เป็นผลของอดีตเพราะอิสระอยู่ในการกระทำที่เป็นปัจจุบัน ดังนั้น มนุษย์จึงมีอิสระที่จะเป็นตัว

ของตนเองภายใต้กฎธรรมชาติและข้อจำกัดของตนเอง อิสระภาพและความรับผิดชอบจึงเป็นแนวคิดที่จะช่วยให้สมาชิกมีอิสระที่จะเลือกกระทำ และรับผิดชอบต่อการกระทำและผลของการเลือก

3. ความโดดเดี่ยวและสัมพันธภาพ (Aloneness and Relatedness) มีแนวคิดที่ว่าแม้จะมีเพื่อนสนิทมนุษย์ก็ยังรู้สึกถึงการอยู่ตัวคนเดียว แต่ในความโดดเดี่ยวนั้น มนุษย์ก็ยังมีความต้องการที่จะหาความหมายและแนวทางให้กับชีวิตของตน ด้วยการสร้างอัตลักษณ์ให้กับตัวเองซึ่งทำให้มนุษย์มีสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้อย่างแท้จริงและมีความหมาย

5. ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ (Gestalt Group Counseling Theory)

คอเรย์ คอเรย์ และคอเรย์ (Corey; Corey; & Corey. 2014: 118-120) ได้อธิบายถึงแนวคิดที่สำคัญ เป้าหมาย และเทคนิคที่นำมาใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ ดังนี้

แนวคิดสำคัญ

1. ให้ความสำคัญกับสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน (Here and now) ประสบการณ์ตรง และความตระหนักรู้
2. เรียนรู้สิ่งที่ค้างคาใจในอดีต (Unfinished business)
3. ปฏิสัมพันธ์และสิ่งที่รบกวนปฏิสัมพันธ์ ได้แก่ การรับสิ่งภายนอกเข้ามาโดยไม่กลั่นกรองให้เหมาะกับตนเอง (Introjection) การไม่กล้าทำกับคนอื่นแต่กลับมาทำกับตนเอง (Retroflection) การไม่เป็นตัวของตัวเอง (Confluence) การหันเหหรือกลบเกลื่อนความรู้สึกของตนเอง (Deflection)
4. ให้ความสำคัญกับท่าทางที่แสดงออก เพราะความรู้สึกภายในที่ไม่สามารถแสดงออกมาเป็นคำพูด จึงแสดงออกมาด้วยท่าทาง เช่น เข้มปาก หายใจถี่ กระตือรือร้น พุดตะกุกตะกัก เป็นต้น

เป้าหมายในการให้คำปรึกษากลุ่ม

1. เพื่อให้สมาชิกเกิดความตระหนักรู้ในตนเองและมีปฏิสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมได้
2. เพื่อช่วยให้สมาชิกใส่ใจกับกระบวนการในความตระหนักรู้ เพื่อจะสามารถรับผิดชอบต่อ และทำการเลือกได้ตามที่ต้องการ

เทคนิคที่สำคัญ

1. การใช้จินตภาพ (Imagery) เป็นเทคนิคที่ผู้นำกลุ่มใช้เพื่อทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดความตระหนักรู้และจัดการกับปัญหาที่คุกคามตนเอง เช่น ความกลัว ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกจินตนาการถึงภาพหรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ตามที่ผู้นำกลุ่มบอก เพื่อให้เกิดการรับรู้และทบทวนเรื่องราวที่ผ่านมาของตนเอง และให้แสดงออกในสิ่งที่ฝืนกับความกลัวหรือความคาดหวังทางลบ การใช้เทคนิคนี้จะช่วยให้สมาชิกเข้าใจเหตุการณ์และสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นมาในชีวิตได้ดีขึ้น และง่ายต่อการที่จะบำบัด

2. เก้าอี้ว่างเปล่า (Empty Chair) เป็นเทคนิคที่ให้สมาชิกแสดงบทบาทที่เกี่ยวข้องกับตัวสมาชิกเอง กับเก้าอี้ที่ว่างเปล่าที่อยู่ตรงหน้า โดยให้สมาชิกจินตนาการว่ามีคนนั่งอยู่ตรงเก้าอี้ตัวนั้น บุคคลที่จินตนาการไว้นั้นจะเป็นบุคคลที่สมาชิกมีความขัดแย้งอยู่ หรือมีสัมพันธภาพที่ไม่ดีด้วย และให้สมาชิกพูดกับเก้าอี้ที่ว่างเปล่าเพื่อที่จะดูอารมณ์ความรู้สึกและทัศนคติของสมาชิก เพื่อให้เกิดความเข้าใจตนเองและตัดสินใจด้วยตนเองอย่างเหมาะสม

3. การใช้กระจกสะท้อน (Mirroring) เป็นเทคนิคที่ให้สมาชิกแสดงบทบาทกับสมาชิกในกลุ่ม โดยคนหนึ่งจะเป็นเสมือนกระจกที่จะเลียนแบบ หรือแสดงพฤติกรรมของเพื่อนสมาชิกที่มีปัญหา เพื่อให้สมาชิกคนอื่นๆ ในกลุ่มได้เห็น จากนั้นก็จะให้สมาชิกคนอื่นๆ แสดงความคิดเห็นและให้สมาชิกที่มีปัญหาได้เรียนรู้ที่จะยอมรับความคิดเห็นเหล่านั้น

4. การซักซ้อมบทบาท (Rehearsal) เป็นเทคนิคที่ให้สมาชิกได้แสดงบทบาทสมมติ หรือซักซ้อมบทบาทในสิ่งที่ตนเองไม่กล้าทำ หรือไม่กล้าพูด เพื่อลดความวิตกกังวลและความไม่มั่นใจ เพื่อให้เกิดพฤติกรรมใหม่ที่สามารถนำไปใช้ในชีวิตจริงได้

5. การพูดรอบวง (Making the Round) เป็นเทคนิคที่ฝึกให้สมาชิกเดินไปรอบๆ วงท่ามกลางสมาชิกกลุ่ม แล้วพูดประโยคที่ตนเองไม่กล้าพูด เพราะบางทีสมาชิกอาจไม่ไว้วางใจสมาชิกกลุ่มด้วยกัน ก็จะเป็นการเปิดเผยตนเองมากขึ้นและรู้สึกปลอดภัยมากขึ้นเมื่ออยู่ในกลุ่ม

นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้นำเทคนิคการให้คำปรึกษาจากทฤษฎีการให้คำปรึกษารอบครีมาบูรณาการในการให้คำปรึกษากลุ่ม ดังนี้

เทคนิคที่สำคัญ

1. การตั้งคำถาม (Questioning) เป็นเทคนิคที่ผู้นำกลุ่มใช้ตั้งคำถามเพื่อให้เกิดความเข้าใจในประสบการณ์ของสมาชิกผู้นำกลุ่ม และควรตั้งคำถามที่แสดงถึงความเคารพ ความต้องการรู้อย่างแท้จริง สนใจอย่างจริงจัง คำตอบที่มาจากตัวสมาชิกเองจะเป็นข้อมูลที่ใช้กระตุ้นความสนใจของผู้นำกลุ่มให้คิดตั้งคำถามต่อไป (พีรพัฒน์ ถวิลรัตน์ 2558: 8; 16; 42)

2. คำถามข้อยกเว้น (Exception Questions) เป็นเทคนิคที่ผู้นำกลุ่มใช้เพื่อชี้แนะให้สมาชิกเห็นว่าบางครั้งปัญหาไม่ได้เกิดขึ้นหรือเกิดขึ้นไม่รุนแรง ข้อยกเว้นของปัญหาเป็นเรื่องของเหตุการณ์ในอดีตที่เกิดขึ้นกับสมาชิกเมื่อสมาชิกสามารถระบุข้อยกเว้นได้แล้ว ตัวอย่างของความสำเร็จหรือข้อยกเว้นจะถูกนำมาใช้ประโยชน์เพื่อการเปลี่ยนแปลงตัวสมาชิก ด้วยการให้สมาชิกสำรวจเป้าหมาย และดึงพลังในตัวออกมาใช้เพื่อให้บรรลุเป้าหมายต่อไป (พีรพัฒน์ ถวิลรัตน์ 2558: 8; 16; 42)

3. คำถามปาฏิหาริย์ (Miracle Questions) เป็นเทคนิคการตั้งคำถามที่เป็นอนาคตเกี่ยวกับข้อยกเว้นของปัญหาซึ่งมีรูปแบบ “ถ้ามีปาฏิหาริย์เกิดขึ้น ปัญหาที่มีอยู่มันอันตรธานหายไปในช่วงข้ามคืน คุณรู้ได้อย่างไรว่าปัญหาหมดไปแล้ว และอะไรที่จะแตกต่างไปจากเดิม” คำถามปาฏิหาริย์ให้ความสนใจกับอนาคตที่สมาชิกคิดถึงความเป็นไปได้ในรูปแบบต่างๆ ที่จะหลุดพ้นจาก

ปัญหาที่รู้มรตัวด้วยตัวเอง เป็นการออกจากปัญหาในอดีตและปัจจุบันเพื่อมุ่งสู่ชีวิตในอนาคต (ฟิรพัฒน์ ฤวิรัตน์ 2558: 8; 16; 42)

4. คำถามวัดระดับ (Scaling Questions) เป็นเทคนิคที่ผู้นำกลุ่มใช้ตั้งคำถามเพื่อวัดระดับ เมื่อไม่สามารถสังเกตการเปลี่ยนแปลงในตัวสมาชิกในเรื่องของอารมณ์ ความรู้สึก และการสื่อสาร ผู้นำกลุ่มจะตั้งคำถามว่า “มีคะแนน 0 ถึง 10 คะแนน 0 หมายถึง ความรู้สึกที่เต็มไปด้วยความเครียด และคะแนนเต็ม 10 หมายถึงความรู้สึกที่ใกล้เคียงเป้าหมาย สมาชิกให้คะแนนตัวเองว่าคุณรู้สึกเครียดมากน้อยในระดับใด” คำถามวัดระดับช่วยให้สมาชิกกลุ่มสนใจมากขึ้นในสิ่งที่พวกเขา กำลังทำอยู่ และทำอย่างไรที่จะก้าวไปสู่การเปลี่ยนแปลงตามที่ตั้งใจไว้ ผู้นำกลุ่มสามารถใช้เทคนิคนี้สร้างสรรค์ เพื่อนำประสบการณ์ของสมาชิกมาประเมินตนเอง สิ่งที่ได้ทำไปเพื่อการเปลี่ยนแปลง เป็นการประเมินผลความสำเร็จที่จะตามมา (ฟิรพัฒน์ ฤวิรัตน์ 2558: 8; 16; 42)

5. คำถามการตั้งเป้าหมาย (Goal-setting Questions) เป็นการตั้งคำถามที่ช่วยให้สมาชิกมีเป้าหมายที่ชัดเจนยิ่งขึ้น ในการตั้งเป้าหมายต้องใช้เวลาค่อยเป็นค่อยไป เช่น นักเรียนต้องการเปลี่ยนแปลงตนเองในเรื่องอะไรมากที่สุด หลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษา การเปลี่ยนแปลงอะไรที่ทำให้นักเรียนรู้สึกชีวิตแตกต่างไปจากเดิม (ฟิรพัฒน์ ฤวิรัตน์ 2558: 8; 16; 42)

6. การใช้แผนที่ครอบครัว (Family Mapping) เป็นการใช้แผนที่ครอบครัวเพื่อให้เห็นภาพที่ชัดเจนของครอบครัว สัมพันธภาพของครอบครัวและเข้าใจครอบครัวมากขึ้น (ฟิรพัฒน์ ฤวิรัตน์ 2558: 8; 16; 42)

7. การลำดับเหตุการณ์ในชีวิต (Family-life Fact Chronology) เป็นเทคนิคที่ผู้ให้คำปรึกษาจะเลือกเหตุการณ์สำคัญตั้งแต่การเกิดของปู่ย่า ตายาย จนถึงรุ่นปัจจุบัน เพื่อทำความเข้าใจพัฒนาการต่าง ๆ ของครอบครัว ช่วยให้เข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา รวมถึงอิทธิพลในอดีตที่ส่งผลต่อครอบครัวในปัจจุบัน (ฟิรพัฒน์ ฤวิรัตน์ 2558: 8; 16; 42)

8. เทคนิคการปั้น (Sculpture Technique) ผู้ให้คำปรึกษาจะให้ดินน้ำมันแก่สมาชิก โดยบอกให้สมาชิกครอบครัวปั้นดินน้ำมันและสามารถจัดวางได้ตามต้องการ ซึ่งระยะห่างระหว่างสมาชิกแต่ละคนจะแสดงลักษณะของสัมพันธภาพที่มีต่อกันว่ามีความผูกพันใกล้ชิดเพียงใด ซึ่งเทคนิคนี้จะทำให้สมาชิกเรียนรู้ความสัมพันธ์ของสมาชิกอย่างเป็นรูปธรรมมากขึ้น

9. ท่าที่การสื่อสาร (Communication Stances) สมาชิกแต่ละคนจะถูกขอให้แสดงท่าทีของลักษณะการสื่อสารแบบต่าง ๆ ได้แก่ การดีใจผู้อื่น การอ้อนวอน การยึดติดอยู่กับเหตุผล การเฉยใจ การเข้าใจคนมาปฏิสัมพันธ์กัน วิธีการนี้สมาชิกครอบครัวจะเรียนรู้การเพิ่มความรู้สึกจากการติดต่อสัมพันธ์กัน และเรียนรู้ที่จะลงรอยในความสัมพันธ์ที่มีต่อกันได้ (ฟิรพัฒน์ ฤวิรัตน์ 2558: 8; 16; 42)

10. เทคนิคการมองภาพใหม่ (Reframing) เพื่อช่วยให้สมาชิกกรอบครัวเปลี่ยนความหมายของสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจากเดิมที่เป็นลบให้เป็นมองในเชิงสร้างสรรค์ เช่น การมองภาพใหม่ทำให้มองปัญหาในแง่บวกใหม่ที่ไม่เคยมองมาก่อน ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกกรอบครัวสามารถปรับตัวได้ดีและเหมาะสมขึ้น (พีรพัฒน์ ฤวิรัตน์ 2558: 8; 16; 42)

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ

นักวิชาการได้ศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการไว้ดังนี้

สิริกาญจน์ สง่า (2551: 169) ได้ศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อความแข็งแกร่งทางจิตใจของนักศึกษามหาวิทยาลัย ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษากลุ่มทดลองมีคะแนนความแข็งแกร่งทางจิตใจโดยรวมและทุกด้าน ประกอบด้วยด้านความมุ่งมั่น ด้านการควบคุม และด้านความท้าทายในระยะหลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยมีคะแนนความแข็งแกร่งทางจิตใจในระยะหลังเข้ากลุ่มและติดตามผลไม่แตกต่างกัน

พรรณวดี สมกิตติกานนท์ (2557: 1-15) ได้ศึกษาการพัฒนาารูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของความสำเร็จในการบริหารเวลาของนักศึกษาวิทยาลัยเซนต์หลุยส์ กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการเสริมสร้างคุณลักษณะของความสำเร็จในการบริหารเวลา เป็นนักศึกษาคณะศิลปศาสตร์ สาขาวิชาจิตวิทยาชั้นปีที่ 1 จำนวน 24 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 12 คน ผลการวิจัยพบว่า คุณลักษณะของความสำเร็จในการบริหารเวลาของนักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ หลังการทดลองและหลังการติดตามผลสูงกว่าคุณลักษณะของนักศึกษากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยนักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการหลังการติดตามผล มีความพึงพอใจรูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่ช่วยเสริมสร้างความรู้ และทักษะการปฏิบัติตนที่ทำให้บรรลุถึงคุณลักษณะของความสำเร็จในการบริหารเวลา

รอฮานี เจ๊ะอูเซ็ง (2557: 1-15) ได้ศึกษาการปรึกษากลุ่มบูรณาการเพื่อลดผลกระทบทางจิตใจหลังเกิดเหตุการณ์วิกฤตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา จังหวัดปัตตานี จำนวน 12 คน ซึ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำนวน 6 คน โดยกลุ่มทดลองได้รับการปรึกษากลุ่มบูรณาการ จำนวน 14 ครั้ง และกลุ่มควบคุมเป็นกลุ่มการศึกษาทางจิตวิทยาได้รับความรู้ จำนวน 14 ครั้ง เครื่องมือที่ใช้ ได้แก่ โปรแกรมการปรึกษากลุ่มบูรณาการใช้กับกลุ่มทดลอง แผนความรู้ทางจิตวิทยาใช้กับกลุ่มควบคุม และแบบสอบถามสุขภาพทั่วไป (Thai GHQ-28) ทั้ง 2 กลุ่ม ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับการปรึกษากลุ่มบูรณาการมีค่าเฉลี่ยผลกระทบทางจิตใจหลังการทดลองลดลงมากกว่าค่าเฉลี่ยก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนที่ได้รับการปรึกษากลุ่มบูรณาการมีค่าเฉลี่ยผลกระทบทางจิตใจลดลงมากกว่าคะแนนเฉลี่ยของนักเรียนกลุ่มการศึกษาทางจิตวิทยา

อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนั้น โปรแกรมการฝึกหัดกลุ่มบูรณาการสามารถลดผลกระทบทางจิตใจหลังเกิดเหตุการณ์วิกฤตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา จังหวัดปัตตานี

ชญาธิษฐ์ สุระเสนา (2559: 71-86) ได้ทำการศึกษาการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการเพื่อพัฒนาทักษะทางสังคมของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ โดยทำการทดลองกับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช จำนวน 24 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 12 คน ผลการวิจัยพบว่า โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการเพื่อพัฒนาทักษะทางสังคม โดยกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม 3 ขั้นตอน คือ ขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการและขั้นการยุติ ทักษะทางสังคมของนักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ หลังการทดลองและระยะติดตามผลในการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการเพื่อพัฒนาทักษะทางสังคมของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการส่งผลต่อการพัฒนาทักษะทางสังคมของนักศึกษา

กาลีกี เอมีลี และทาฮีรี (Khaleghi; Amiri; Taheri.2017: 77) ได้ทำการศึกษาประสิทธิผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อลดความวิตกกังวล อดคิด และสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลในนักเรียนวัยรุ่น ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในโรงเรียนชายเซวาร์ ในประเทศอิหร่าน จำนวน 24 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 12 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 12 คน ผลการวิจัยพบว่า 1) หลังการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงนักเรียนวัยรุ่นมีค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลและอดคิดลดลง และมีสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลเพิ่มสูงขึ้นหลังการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง และ 2) นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลและอดคิดต่ำกว่ากลุ่มควบคุม และนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองมีสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลเพิ่มสูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม

วิลเลียม (Williams. 2010: 250) ได้ทำการศึกษาการสร้างสัมพันธ์ภาพในวัยรุ่นที่มีความต้องการพิเศษโดยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาของเกสโตลท์ในวัยรุ่น ผลการวิจัยพบว่า หลังการใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาของเกสโตลท์วัยรุ่นมีความตระหนักรู้ มีจิตใจที่เต็มไปด้วยความสุข มีการตอบสนองทางร่างกาย การกำกับตนเอง การยอมรับเพิ่มสูงขึ้น

จากเอกสารและงานวิจัยสามารถสรุปได้ว่าการให้คำปรึกษากลุ่มสามารถส่งเสริมให้สมาชิกมีการปรับปรุง เปลี่ยนแปลง และพัฒนาพฤติกรรมให้ดียิ่งขึ้น

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุและการเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานครครั้งนี้ ผู้วิจัยนำเสนอวิธีการดำเนินการวิจัยตามขั้นตอนต่อไปนี้

1. การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

1. การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยระยะที่ 1 การตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของความแข็งแกร่งทางจิตใจที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นกับข้อมูลเชิงประจักษ์

1. ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของความแข็งแกร่งทางจิตใจที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นกับข้อมูลเชิงประจักษ์ เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ ในกรุงเทพมหานคร ประกอบด้วย สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 1 จำนวน 67 โรงเรียน มีจำนวนนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายจำนวน 58,088 คน และสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 2 จำนวน 52 โรงเรียน มีจำนวนนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายจำนวน 61,297 คน รวมทั้งหมด 119,385 คน (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. 2559: ออนไลน์)

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของความแข็งแกร่งทางจิตใจที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นกับข้อมูลเชิงประจักษ์ เป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ กรุงเทพมหานคร จำนวน 2 เขต ได้แก่ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 1 จำนวน 347 คน และนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 2 จำนวน 652 คน รวม 999 คน ซึ่งกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ได้มาจากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi-Stage Random Sampling) ดังนี้

2.1 การกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยมีการกำหนดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้หลักเกณฑ์การกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างสำหรับการวิเคราะห์โมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุที่กำหนดว่าขนาดกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 10 – 20 เท่าของตัวแปรสังเกตได้ (นงลักษณ์ วิรัชชัย 2542: 54) ซึ่งการวิจัยครั้งนี้ ข้อคำถามในแบบสอบถามแต่ละชุด มีจำนวนทั้งหมด 81 ข้อ ผู้วิจัยจึงกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างขั้นต่ำ จำนวน 810 คน

2.2 การสุ่มกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยใช้วิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (multi-Stage Random Sampling) โดยมีลักษณะเป็นการสุ่มตัวอย่างที่ใช้หลากหลายวิธีการในการสุ่ม เพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นตัวแทนของประชากรที่ซับซ้อนและมีความสอดคล้องกับความต้องการภายใต้เงื่อนไขที่จำกัด โดยมีขั้นตอนในการสุ่มตัวอย่าง ดังนี้

2.2.1 ผู้วิจัยทำการเลือกกลุ่มตัวอย่างเป็นโรงเรียนในเขตพื้นที่การศึกษา มัธยมศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 1 จำนวน 67 โรงเรียนและโรงเรียนในเขตพื้นที่การศึกษา มัธยมศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 2 จำนวน 52 โรงเรียน

2.2.2 ผู้วิจัยทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) ด้วยวิธีการจับฉลาก ได้โรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วยโรงเรียนราชวินิตมัธยมโรงเรียนศรีอยุธยาในพระอุปถัมภ์โรงเรียนสันติราษฎร์วิทยาลัย โรงเรียนบดินทรเดชา 2 โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาพัฒนาการ โรงเรียนเทพลา โรงเรียนเทพศิรินทร์ร่มเกล้า โรงเรียนสตรีวิทยา 2 และโรงเรียนสิริรัตนาร

2.2.3 ผู้วิจัยสุ่มตัวอย่างนักเรียนตามสัดส่วนของโรงเรียนที่สุ่มได้ในข้อ 1 เพื่อให้ได้จำนวนนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างทั้งนี้ ผู้วิจัยแจกแบบสอบถามให้แก่นักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 1,080 คน เมื่อผู้วิจัยได้แบบสอบถามครบถ้วนแล้ว ผู้วิจัยทำการคัดเลือกแบบสอบถามที่ตอบครบถ้วนสมบูรณ์ จึงทำให้ได้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียน จำนวน 999 คน ดังตาราง 1

ตาราง 1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

เขตพื้นที่การศึกษา	ประชากร	กลุ่มตัวอย่าง
กรุงเทพมหานคร เขต 1		
โรงเรียนราชวินิตมัธยม	3,020	114
โรงเรียนศรีอยุธยาในพระอุปถัมภ์	2,025	113
โรงเรียนสันติราษฎร์วิทยาลัย	1,890	120
รวม	6,935	347

ตาราง 1 (ต่อ)

เขตพื้นที่การศึกษา	ประชากร	กลุ่มตัวอย่าง
กรุงเทพมหานคร เขต 2		
โรงเรียนนดินทรเดชา 2	2,520	104
โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาพัฒนาการ	2,720	133
โรงเรียนเทพศิลา	1,650	111
โรงเรียนเทพศิรินทร์ร่มเกล้า	1,670	100
โรงเรียนสตรีวิทยา 2	2,570	94
โรงเรียนสิรินธรนาคร	1,200	110
รวม	12,330	652
รวมกรุงเทพมหานครเขต 1 และเขต 2	19,265	999

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยระยะที่ 1 คือ แบบสอบถาม จำนวน 1 ชุด ประกอบด้วย 5 ตอน ดังนี้

- ตอนที่ 1 แบบสอบถามคุณลักษณะส่วนบุคคล
- ตอนที่ 2 แบบสอบถามความแข็งแกร่งทางจิตใจ
- ตอนที่ 3 แบบสอบถามการมองโลกในแง่ดี
- ตอนที่ 4 แบบสอบถามการเผชิญปัญหา
- ตอนที่ 5 แบบสอบถามความหยุนตัว

ตอนที่ 1 คุณลักษณะส่วนบุคคล

แบบสอบถามนี้ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อสอบถามคุณลักษณะส่วนบุคคลของนักเรียน ได้แก่ โรงเรียนที่ศึกษา เพศ และระดับชั้น โดยแบบสอบถามเป็นแบบเลือกตอบและเติมคำตอบ ซึ่งมีตัวอย่างดังนี้

1. โรงเรียนที่ศึกษา _____ (โปรดระบุ)
2. เพศ ☐ชาย ☐หญิง
3. ระดับชั้นที่ศึกษา
 - ☐ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4
 - ☐ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5
 - ☐ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความแข็งแกร่งทางจิตใจ

แบบสอบถามฉบับนี้ ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อวัดความแข็งแกร่งทางจิตใจของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ซึ่งผู้วิจัยนำแนวคิดของโคบาสา (Kobasa.1982: 7-8) มาพัฒนาเพื่อสร้างข้อคำถามการวิจัย ซึ่งมีข้อคำถามเกี่ยวกับลักษณะของความแข็งแกร่งทางจิตใจ ประกอบด้วย ความมุ่งมั่น การควบคุม และความท้าทาย

ตัวอย่างแบบสอบถามความแข็งแกร่งทางจิตใจ

ข้อ	ข้อความ	จริงที่สุด	ค่อนข้างจริง	ไม่แน่ใจ	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริงเลย
	ด้านความมุ่งมั่น					
00	ฉันทุ่มเทในการอ่านหนังสือ ทบทวนบทเรียน เพื่อจะสอบเข้าคณะที่ฉันต้องการให้ได้					
	ด้านการควบคุม (Control)					
00	ฉันสามารถควบคุมตนเองให้มีวินัยในการเรียนได้					
	ด้านการท้าทาย (Challenge)					
00	การออกไปรายงานหน้าชั้น ทำให้ฉันกล้าแสดงออกมากขึ้น					

เกณฑ์การให้คะแนนแบบสอบถามความแข็งแกร่งทางจิตใจ

ข้อความ	การแปลความหมาย	ค่าเฉลี่ย	
		ข้อความเชิงบวก	ข้อความเชิงลบ
จริงที่สุด	นักเรียนเห็นด้วยกับข้อความดังกล่าวมากที่สุด	5	1
ค่อนข้างจริง	นักเรียนเห็นด้วยกับข้อความดังกล่าวมาก	4	2
ไม่แน่ใจ	นักเรียนเห็นด้วยกับข้อความดังกล่าวปานกลาง	3	3
ค่อนข้างไม่จริง	นักเรียนเห็นด้วยกับข้อความดังกล่าวน้อย	2	4
ไม่จริงเลย	นักเรียนไม่เห็นด้วยกับข้อความดังกล่าว	1	5

การแปลความหมายของค่าเฉลี่ย

ค่าเฉลี่ย	ความหมาย
4.50 – 5.00	มีความแข็งแกร่งทางจิตใจอยู่ในระดับสูงมาก
3.50 – 4.49	มีความแข็งแกร่งทางจิตใจอยู่ในระดับสูง
2.50 – 3.49	มีความแข็งแกร่งทางจิตใจอยู่ในระดับปานกลาง
1.50 – 2.49	มีความแข็งแกร่งทางจิตใจอยู่ในระดับต่ำ
1.00 – 1.49	มีความแข็งแกร่งทางจิตใจอยู่ในระดับต่ำที่สุด

ตอนที่ 3 แบบสอบถามการมองโลกในแง่ดี

แบบวัดการมองโลกในแง่ดี ผู้วิจัยได้พัฒนาแนวคิดของเซลิเกแมน (Seligman. 2006: 83) มาเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถามการมองโลกในแง่ดีสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่เห็นด้วย และไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

ตัวอย่างแบบสอบถามการมองโลกในแง่ดี

ข้อ	ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	เห็น ด้วย บ้าง	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง
00	ความคงทนถาวร แม้ครั้งนี้ฉันจะสอบตกวิชาคณิตศาสตร์ แต่ ครั้งต่อไปฉันจะสอบให้ผ่านให้ได้					
00	ความครอบคลุม ไม่ใช่ฉันแค่คนเดียวที่เคยเผชิญกับความ ผิดหวัง					
00	ความเป็นตนเอง เรื่องราวที่เกิดขึ้น อาจเป็นเพราะฉันโชคไม่ดี					

เกณฑ์การให้คะแนนแบบสอบถามการมองโลกในแง่ดี

ข้อความ	การแปลความหมาย	ค่าเฉลี่ย	
		ข้อความเชิงบวก	ข้อความเชิงลบ
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	นักเรียนเห็นด้วยกับข้อความดังกล่าวมากที่สุด	5	1
เห็นด้วย	นักเรียนเห็นด้วยกับข้อความดังกล่าวมาก	4	2
เห็นด้วยบ้าง	นักเรียนเห็นด้วยกับข้อความดังกล่าวปานกลาง	3	3
ไม่เห็นด้วย	นักเรียนเห็นด้วยกับข้อความดังกล่าวน้อย	2	4
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	นักเรียนไม่เห็นด้วยกับข้อความดังกล่าว	1	5

การแปลความหมายของค่าเฉลี่ย

ค่าเฉลี่ย	ความหมาย
4.50 – 5.00	มีการมองโลกในแง่ดีอยู่ในระดับสูงมาก
3.50 – 4.49	มีการมองโลกในแง่ดีอยู่ในระดับสูง
2.50 – 3.49	มีการมองโลกในแง่ดีอยู่ในระดับปานกลาง
1.50 – 2.49	มีการมองโลกในแง่ดีอยู่ในระดับต่ำ
1.00 – 1.49	มีการมองโลกในแง่ดีอยู่ในระดับต่ำที่สุด

ตอนที่ 4 แบบสอบถามการเผชิญปัญหา

แบบสอบถามการเผชิญปัญหา ผู้วิจัยได้พัฒนาตามกรอบแนวคิดของลาซารัสและฟอล์คแมน (Lazarus; & Folkman. 1984: 141-225) มี 6 องค์ประกอบ ประกอบด้วย ภาวะสุขภาพและพลังงาน ความเชื่อในทางบวก ทักษะการแก้ปัญหา ทักษะทางสังคม การสนับสนุนทางสังคม และแหล่งทรัพยากรทางด้านวัตถุ มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ คือ จริงที่สุด ก่อนข้างจริง ไม่แน่ใจ ก่อนข้างไม่จริง ไม่จริงเลย

ตัวอย่างแบบสอบถามการเผชิญปัญหา

ข้อ	ข้อความ	จริงที่สุด	ค่อนข้างจริง	ไม่แน่ใจ	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริงเลย
	ภาวะสุขภาพและพลังงาน					
00	ฉันมีสุขภาพที่ดี ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง					
	ความเชื่อในทางบวก					
00	ฉันเชื่อว่าถ้าฉันขยันย่อมนประสบความสำเร็จในการเรียนอย่างแน่นอน					
	ทักษะการแก้ปัญหา					
00	หากฉันเรียนบางวิชาไม่รู้เรื่อง ฉันจะหาสาเหตุว่าเป็นเพราะอะไร					
	ทักษะทางสังคม					
00	ฉันเป็นคนที่คิดพิจารณาวางแผนอนาคตที่เป็นไปได้ตามความเป็นจริง					
	การสนับสนุนทางสังคม					
00	พ่อแม่เป็นผู้สนับสนุนให้ฉันได้เรียนจนจบการศึกษา					
	แหล่งทรัพยากรทางด้านวัตถุ					
00	การที่ฉันได้รับทุนการศึกษา ทำให้ฉันมีกำลังใจในการเรียน					

เกณฑ์การให้คะแนนแบบสอบถามการเผชิญปัญหา

ข้อความ	การแปลความหมาย	ค่าเฉลี่ย	
		ข้อความเชิงบวก	ข้อความเชิงลบ
จริงที่สุด	นักเรียนเห็นด้วยกับข้อความดังกล่าวมากที่สุด	5	1
ค่อนข้างจริง	นักเรียนเห็นด้วยกับข้อความดังกล่าวมาก	4	2
ไม่แน่ใจ	นักเรียนเห็นด้วยกับข้อความดังกล่าวปานกลาง	3	3
ค่อนข้างไม่จริง	นักเรียนเห็นด้วยกับข้อความดังกล่าวน้อย	2	4
ไม่จริงเลย	นักเรียนไม่เห็นด้วยกับข้อความดังกล่าว	1	5

การแปลผลค่าเฉลี่ย

ค่าเฉลี่ย	ความหมาย
4.50 – 5.00	มีการเผชิญปัญหาอยู่ในระดับสูงมาก
3.50 – 4.49	มีการเผชิญปัญหาอยู่ในระดับสูง
2.50 – 3.49	มีการเผชิญปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง
1.50 – 2.49	มีการเผชิญปัญหาอยู่ในระดับต่ำ
1.00 – 1.49	มีการเผชิญปัญหาอยู่ในระดับต่ำมาก

ตอนที่ 5 แบบสอบถามความหยุนตัว

แบบสอบถามความหยุนตัว ผู้วิจัยพัฒนามาจากแนวคิดของกร็อทเบิร์ก (Grotberg, 1997; 1999) มีจำนวน 3 องค์ประกอบ ประกอบด้วย ความเข้มแข็งภายใน การจัดการตนเอง และแหล่งสนับสนุนภายนอก มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณ 5 ระดับ คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย เฉยๆ ไม่เห็นด้วย และไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

ตัวอย่างแบบสอบถามความหยุ่นตัว

ข้อ	ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	เฉย ๆ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง
	ด้านความเข้มแข็งภายใน					
00	ฉันเป็นคนที่มีความภาคภูมิใจในตนเอง ขณะเดียวกันก็พร้อมที่จะยอมรับและยก ย่องผู้อื่น					
	ด้านการจัดการตนเอง					
00	ฉันสามารถหาวิธีในการแก้ไขปัญหาที่ เผชิญอยู่ได้					
	ด้านแหล่งสนับสนุนภายนอก					
00	ฉันมีบุคคลที่เป็นแบบอย่างที่ดีคอยแนะนำ การกระทำในทางที่ถูกต้อง					

เกณฑ์การให้คะแนนแบบสอบถามความหยุ่นตัว

ข้อความ	การแปลความหมาย	ค่าเฉลี่ย	
		ข้อความเชิงบวก	ข้อความเชิงลบ
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	นักเรียนเห็นด้วยกับข้อความดังกล่าวมากที่สุด	5	1
ไม่เห็นด้วย	นักเรียนเห็นด้วยกับข้อความดังกล่าวมาก	4	2
เฉยๆ	นักเรียนเห็นด้วยกับข้อความดังกล่าวปานกลาง	3	3
ไม่เห็นด้วย	นักเรียนเห็นด้วยกับข้อความดังกล่าวน้อย	2	4
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	นักเรียนไม่เห็นด้วยกับข้อความดังกล่าว	1	5

การแปลความหมายของค่าเฉลี่ย

ค่าเฉลี่ย	ความหมาย
4.50 – 5.00	มีความหยุ่นตัวอยู่ในระดับสูงมาก
3.50 – 4.49	มีความความหยุ่นตัวอยู่ในระดับสูง
2.50 – 3.49	มีความความหยุ่นตัวอยู่ในระดับปานกลาง
1.50 – 2.49	มีความความหยุ่นตัวอยู่ในระดับต่ำ
1.00 – 1.49	มีความความหยุ่นตัวอยู่ในระดับต่ำที่สุด

3. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามความเข้มแข็งทางจิตใจ แบบสอบถามความหยุนตัว แบบสอบถามการมองโลกในแง่ดี และแบบสอบถามการเผชิญปัญหาสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือดังนี้

1. การศึกษาเอกสารตำราและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการมองโลกในแง่ดี การเผชิญปัญหาความหยุนตัว ที่ส่งผลต่อความเข้มแข็งทางจิตใจทั้งในประเทศและต่างประเทศเพื่อทำการศึกษา นิยามและปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อความเข้มแข็งทางจิตใจ

2. ผู้วิจัยทำการสร้างข้อคำถามแบบสอบถามความเข้มแข็งทางจิตใจ จำนวน 20 ข้อ แบบสอบถามความหยุนตัว จำนวน 15 ข้อ แบบสอบถามการมองโลกในแง่ดี จำนวน 16 ข้อ และแบบสอบถามการเผชิญปัญหา จำนวน 30 ข้อ ให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ โดยมีลักษณะมาตรวัดแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มีจำนวน 5 ระดับ จำนวนข้อคำถามทั้งหมด 81 ข้อ

3. การนำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปให้คณะกรรมการควบคุมปริญญาโทตรวจสอบความถูกต้องของข้อคำถามกับนิยามศัพท์ และผู้วิจัยทำการปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของคณะกรรมการควบคุมปริญญาโท

6. การนำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน เพื่อทำการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยพิจารณาความครบถ้วนของเนื้อหาตามนิยามเชิงปฏิบัติการ จากนั้นนำข้อคำถามในแบบสอบถามการมองโลกในแง่ดีแบบสอบถามการเผชิญปัญหาแบบสอบถามความหยุนตัว และแบบสอบถามความเข้มแข็งทางจิตใจมาทำการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item-Objective Congruence: IOC) ซึ่งมีค่าอยู่ระหว่าง 0.60-1.00 จากนั้นผู้วิจัยทำการปรับปรุงแก้ไขแบบสอบถามให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

7. การนำแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาพัฒนาการสุวรรณภูมิ จำนวน 90 คน เพื่อหาคุณภาพเครื่องมือ ดังต่อไปนี้

7.1 การวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนก (Discrimination) เป็นการหาความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมของแบบสอบถาม (Item-Total Correlation) โดยแบบสอบถามความเข้มแข็งทางจิตใจ มีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง 0.23-0.66 แบบสอบถามความหยุนตัว มีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง 0.24-0.66 แบบสอบถามการมองโลกในแง่ดี มีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง 0.44-0.65 และแบบสอบถามการเผชิญปัญหา มีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง 0.30-0.66

7.2 การวิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) เป็นการหาค่าเชื่อมั่นแบบความสอดคล้องภายในของแบบสอบถามโดยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) โดยแบบสอบถามความเข้มแข็งทางจิตใจ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.85 แบบสอบถามความหยุนตัว มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.84 แบบสอบถามการมองโลกในแง่ดี มีค่า

ความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.70 และแบบสอบถามการเผชิญปัญหา มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.82 ดังการสรุปค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามในตาราง 2

ตาราง 2 สรุปค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามที่ใช้ในงานวิจัย (n=90)

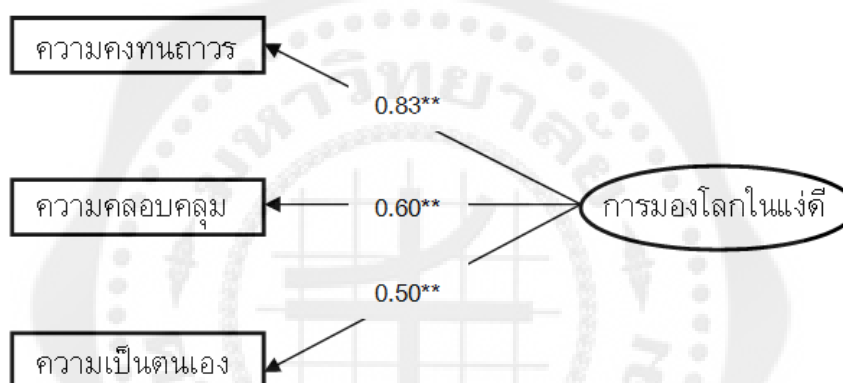
แบบสอบถาม	จำนวนข้อ	ค่าอำนาจจำแนก	ค่าความเชื่อมั่น
แบบสอบถามการมองโลกในแง่ดี	16	0.44-0.65	0.70
แบบสอบถามการเผชิญปัญหา	30	0.30-0.66	0.82
แบบสอบถามความหยุนตัว	15	0.24-0.66	0.84
แบบสอบถามความแข็งแกร่งทางจิตใจ	20	0.23-0.66	0.85

8. การนำแบบสอบถามที่ได้รับการปรับปรุงแก้ไขจนสมบูรณ์แล้วไปเก็บข้อมูลจริงกับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย จำนวน 1,080 คน

9. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่กลุ่มตัวอย่างตอบครบถ้วนสมบูรณ์ จำนวน 999 ชุด มาทำการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis) เพื่อทำการตรวจสอบความสอดคล้องของตัวแปรแฝงและตัวแปรสังเกตได้กับข้อมูลเชิงประจักษ์ การวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า โมเดลการวัดการมองโลกในแง่ดี โมเดลการวัดการเผชิญปัญหา โมเดลการวัดความหยุนตัว และโมเดลการวัดความแข็งแกร่งทางจิตใจมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยโมเดลการวัดในแง่ดี มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานอยู่ระหว่าง 0.50-0.83 และมีค่าความเชื่อมั่นเชิงโครงสร้างอยู่ระหว่าง 0.25-0.70 โมเดลการวัดการเผชิญปัญหา มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานอยู่ระหว่าง 0.55-0.74 มีค่าความเชื่อมั่นเชิงโครงสร้างอยู่ระหว่าง 0.30-0.55 โมเดลการวัดความหยุนตัว มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานอยู่ระหว่าง 0.63-0.76 มีค่าความเชื่อมั่นเชิงโครงสร้างอยู่ระหว่าง 0.39-0.57 และโมเดลการวัดความแข็งแกร่งทางจิตใจ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานอยู่ระหว่าง 0.47-0.92 และมีค่าความเชื่อมั่นเชิงโครงสร้างอยู่ระหว่าง 0.22-0.85 ดังตาราง 3 และภาพประกอบ 4-7

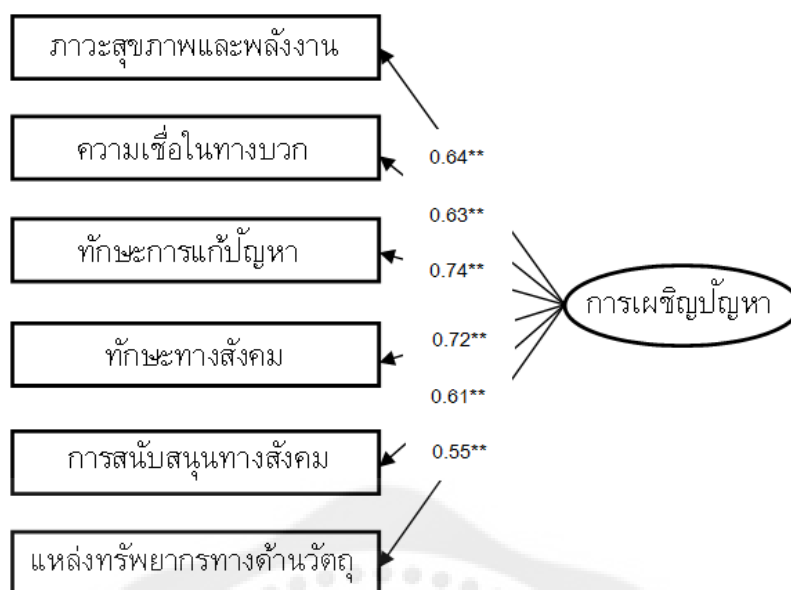
ตาราง 3 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดการมองโลกในแง่ดี โมเดลการวัดการเผชิญปัญหา โมเดลการวัดความหยิ่งตัว และโมเดลการวัดความแข็งแกร่งทางจิตใจ (n=999)

โมเดลการวัด	ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ มาตรฐาน	ค่าความเชื่อมั่นเชิง โครงสร้าง
โมเดลการวัดการมองโลกในแง่ดี	0.50-0.83	0.25-0.70
โมเดลการวัดการเผชิญปัญหา	0.55-0.74	0.30-0.55
โมเดลการวัดความหยิ่งตัว	0.63-0.76	0.39-0.57
โมเดลการวัดความแข็งแกร่งทางจิตใจ	0.47-0.92	0.22-0.85



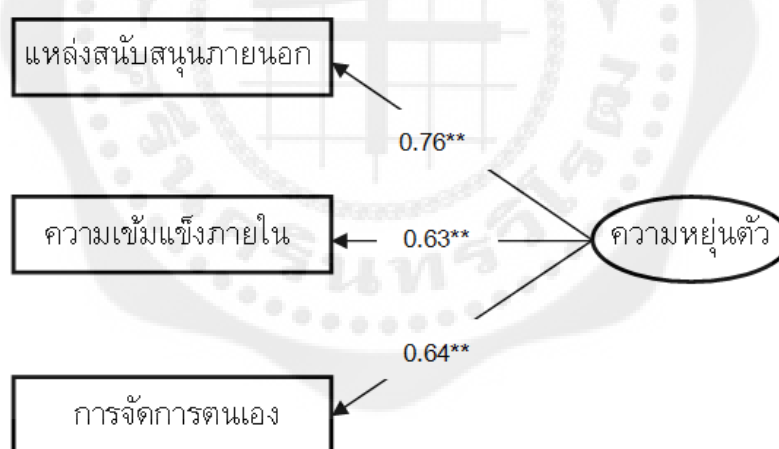
$\chi^2=2.46$ df=1 p=.10 GFI=1.00 AGFI=0.99 CFI=1.00 RMSEA=0.04 SRMR=0.011

ภาพประกอบ 4 โมเดลการวัดการมองโลกในแง่ดี



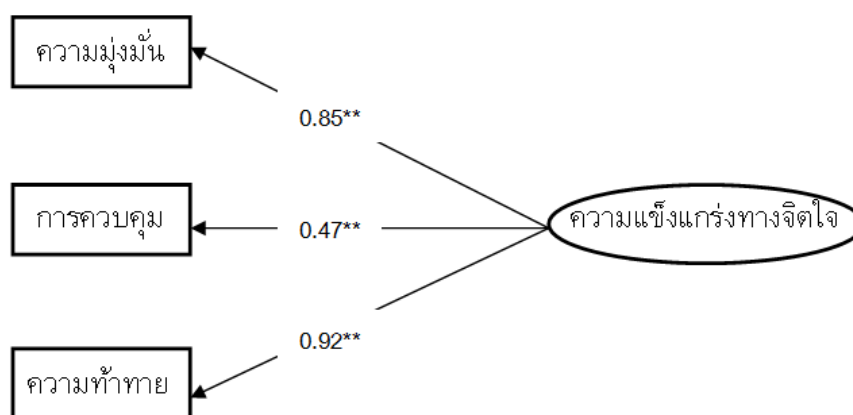
$\chi^2=10.44$ df=7 p=.16 GFI=1.00 AGFI=0.99 CFI=1.00 RMSEA=0.02 SRMR=0.01

ภาพประกอบ 5 โมเดลการวัดการเผชิญปัญหา



$\chi^2=3.26$ df=1 p=.07 GFI=1.00 AGFI=0.99 CFI=1.00 RMSEA=0.04 SRMR=0.01

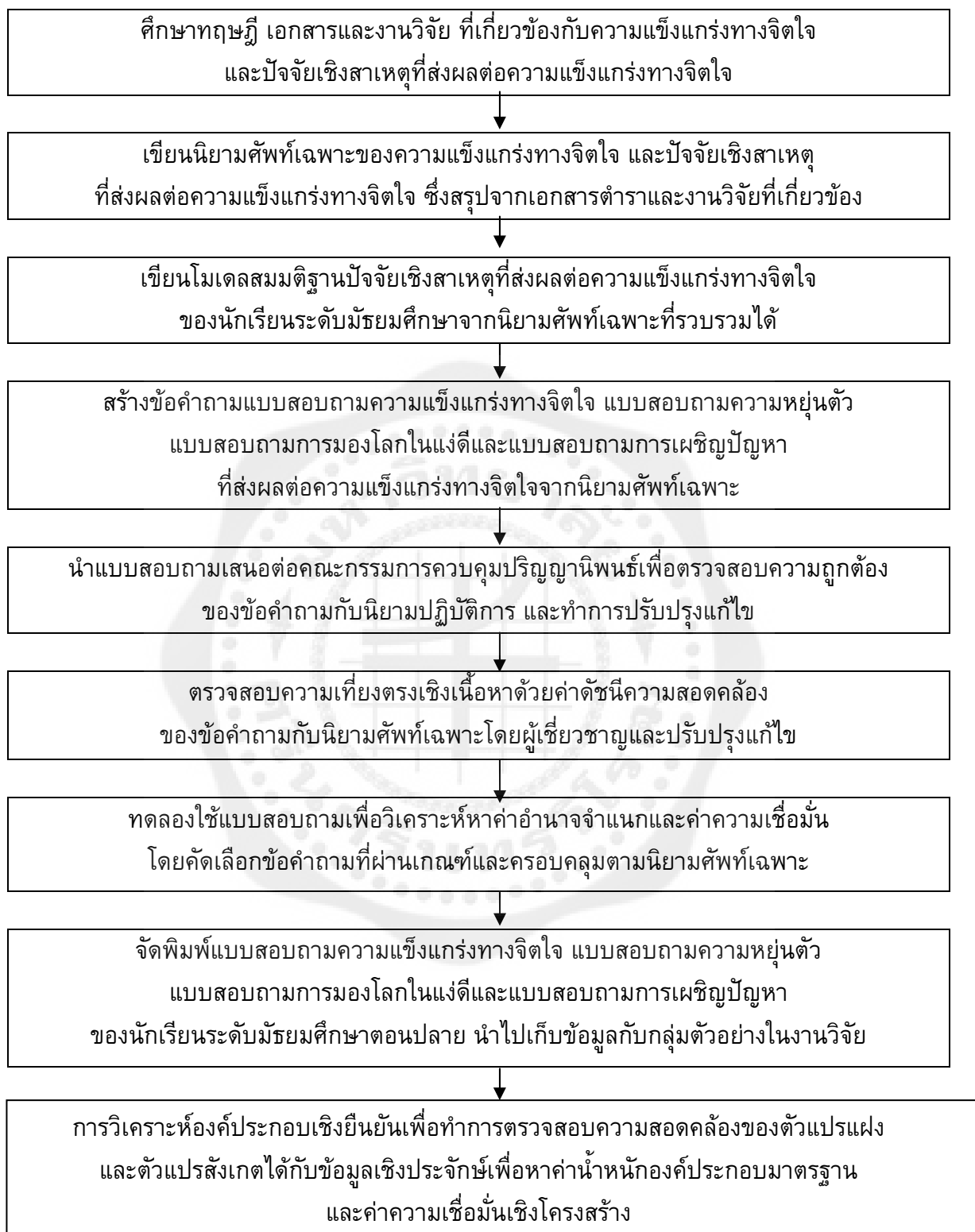
ภาพประกอบ 6 โมเดลการวัดความหยิ่งตัว



$\chi^2=2.53$ df=1 p=.11 GFI=1.00 AGFI=0.99 CFI=1.00 RMSEA=0.03 SRMR=0.01

ภาพประกอบ 7 โมเดลการวัดความแข็งแรงทางจิตใจ





ภาพประกอบ 8 ขั้นตอนการสร้างแบบสอบถามปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อความแข็งแกร่งทางจิตใจ

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. ผู้วิจัยได้ติดต่อทำหนังสือขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล จากคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง
2. ผู้วิจัยนำหนังสืออนุญาตในการเก็บรวบรวมข้อมูลไปติดต่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากสถานศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง เมื่อได้รับอนุญาตให้เก็บข้อมูลจากผู้บริหารสถานศึกษาแล้ว ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง
3. ผู้วิจัยเก็บข้อมูลโดยนำแบบสอบถามปัจจัยที่ส่งผลต่อความแข็งแกร่งทางจิตใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ไปเก็บกับนักเรียนมัธยมศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ของเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษากรุงเทพมหานครเขต 1 และเขต 2 จำนวน 9 แห่ง โดยเก็บระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ระดับชั้นละ 1 ห้องเรียน ห้องเรียนละ 40 คน รวมเป็นโรงเรียนละ 120 ฉบับ ผู้วิจัยเก็บทั้งสิ้น 1,080 ฉบับ แล้วนำมาตรวจให้คะแนน
4. นำแบบสอบถามที่เก็บได้จากกลุ่มตัวอย่างมาตรวจสอบความสมบูรณ์ของการตอบ และคัดเลือกฉบับสมบูรณ์ได้ จำนวน 999 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 92.50 ของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง แล้วนำมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด และนำมาวิเคราะห์หาค่าสถิติพื้นฐาน เพื่อวิเคราะห์โครงสร้างความสัมพันธ์เชิงสาเหตุต่อไป

5. การจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลสำหรับการวิจัยครั้งนี้ มีขั้นตอนดังนี้

1. ผู้วิจัยตรวจให้คะแนนแบบสอบถามความแข็งแกร่งทางจิตใจ แบบสอบถามความหุนหันพลันแล่นแบบสอบถามการมองโลกในแง่ดี และแบบสอบถามการเผชิญปัญหา ตามเกณฑ์การตรวจให้คะแนนตามที่กำหนดไว้
2. วิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นโดยใช้ค่าสถิติพื้นฐาน ประกอบด้วย ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เพื่อศึกษาค่าความเบ้และค่าความโด่งของตัวแปรแต่ละตัวที่ใช้ในการศึกษาความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่ส่งผลต่อความแข็งแกร่งทางจิตใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย
3. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร โดยการวิเคราะห์หาค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สันระหว่างตัวแปรสังเกตได้ทั้งหมด เพื่อให้ได้เมทริกซ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสังเกตได้ เพื่อนำไปสู่การวิเคราะห์โมเดลเชิงสาเหตุต่อไป
4. ตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลเชิงสาเหตุตามโมเดลกรอบแนวคิดทฤษฎีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ทำการประมาณค่าพารามิเตอร์ โดยการประมาณค่าสูงสุด (Maximum Likelihood Estimate: ML) ซึ่งนงลักษณ์ วิรัชชัย (2542: 53-57) ได้กล่าวว่า ค่าสถิติที่ใช้ตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุกับข้อมูลเชิงประจักษ์ มีดังนี้

4.1 ค่าสถิติวัดระดับความสอดคล้อง (Goodness of Fit Measures) ค่าสถิติกลุ่มนี้ใช้ตรวจสอบความตรงของโมเดลเป็นภาพรวม มี 6 ประเภท ดังต่อไปนี้

4.1.1 ค่าสถิติไค-สแควร์ (Chi-Square statistics: χ^2) ค่าสถิติไค-สแควร์ยิ่งมีค่าต่ำมากเท่าใด หรือมีค่าใกล้เคียงกับองศาอิสระ (Degree of Freedom) แสดงว่าโมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์

4.1.2 ดัชนีวัดระดับความสอดคล้อง (Goodness of Fit Index: GFI) ดัชนี GFI เข้าใกล้ 1.00 แสดงว่าโมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์

4.1.3 ดัชนีวัดระดับความสอดคล้องที่ปรับแก้แล้ว (Adjusted Goodness of Fit Index: AGFI) ดัชนี AGFI เข้าใกล้ 1.00 แสดงว่าโมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์

4.1.4 ดัชนีวัดระดับความสอดคล้องเปรียบเทียบ (Comparative Fit Index: CFI) ดัชนี CFI เข้าใกล้ 1.00 แสดงว่าโมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์

4.1.5 ค่าความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่าพารามิเตอร์ (Root Mean Square of Error approximation: RMSEA) ค่าที่เข้าใกล้ศูนย์ แสดงว่าโมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์

4.1.6 ค่ารากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (Standardized Root Mean Squared Residual: SRMR) ค่าที่เข้าใกล้ศูนย์ แสดงว่า โมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์

4.1.7 สหสัมพันธ์พหุคูณ และสัมประสิทธิ์การพยากรณ์ (Multiple Correlation and Coefficients of Determination) ควรมีค่าสูงสุดไม่เกิน 1.00ซึ่งค่าสูงแสดงให้เห็นว่ามีค่าความเชื่อมั่นเชิงโครงสร้างอยู่ในระดับสูง

4. ผู้วิจัยทำการปรับโมเดลให้มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ดังตาราง 4

ตาราง 4 เกณฑ์การตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลกับข้อมูลเชิงประจักษ์

ดัชนี	เกณฑ์การตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลกับข้อมูลเชิงประจักษ์
ค่าสถิติไค-สแควร์ (χ^2)	χ^2 ไม่มีนัยสำคัญ หรือสัดส่วนของค่าไค-สแควร์กับค่าองศาอิสระ (χ^2 / df) มีค่าไม่เกิน 2.00
ค่า GFI	มีค่าตั้งแต่ 0.90 ขึ้นไป
ค่า AGFI	มีค่าตั้งแต่ 0.90 ขึ้นไป
ค่า CFI	มีค่าตั้งแต่ 0.90 ขึ้นไป
ค่า RMSEA	มีค่าน้อยกว่า 0.05
ค่า SRMR	มีค่าน้อยกว่า 0.05

การศึกษาระยะที่ 2 การเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบ
บูรณาการของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

1. ประชากรในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบ
บูรณาการเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา
กรุงเทพมหานคร เขต 1 และเขต 2 ที่มีค่าเฉลี่ยความแข็งแกร่งทางจิตใจต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25
ซึ่งมีค่าเฉลี่ยต่ำกว่า 3.52 ลงมา มีจำนวน 262 คน ดังตาราง 5

ตาราง 5 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยระยะที่ 2

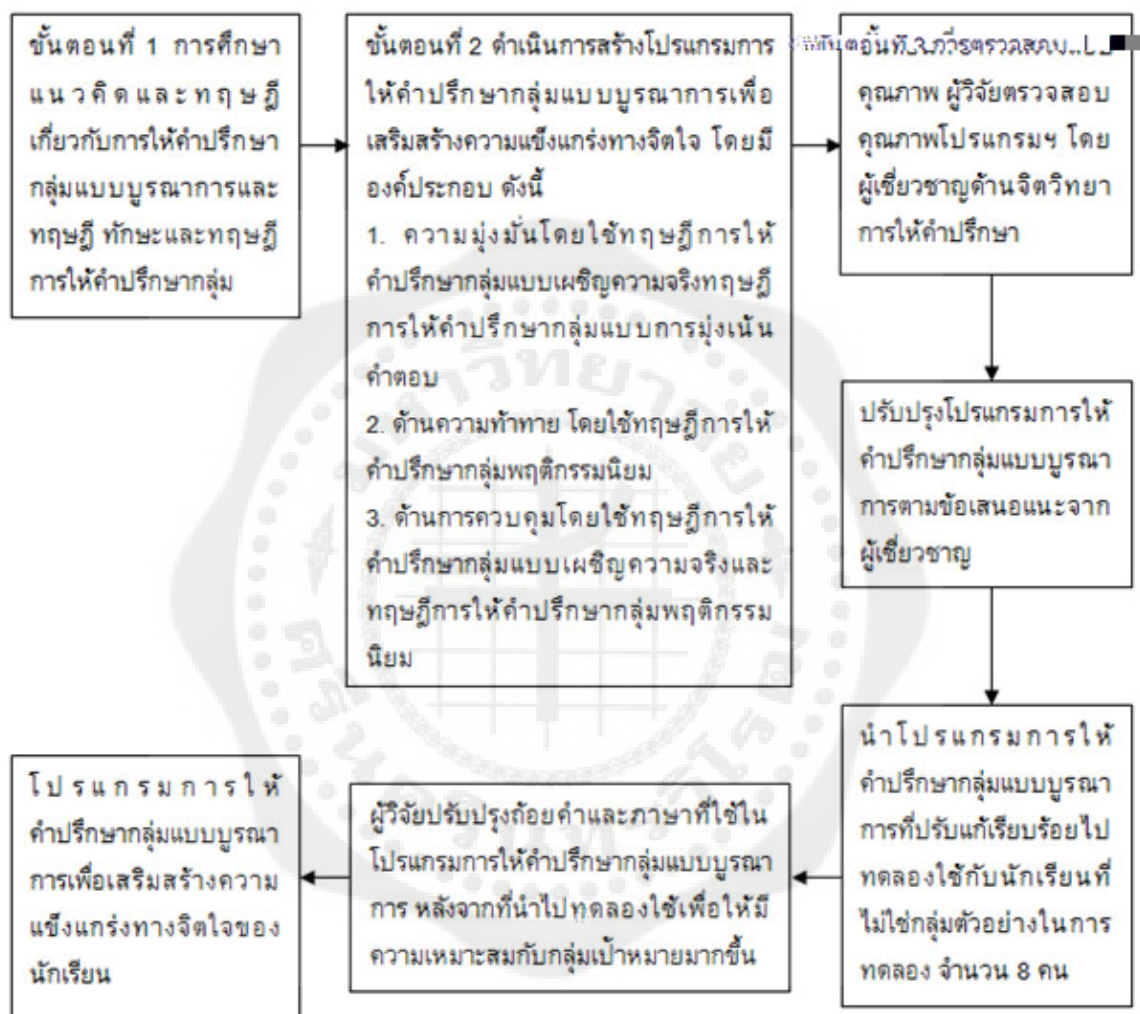
เขตพื้นที่การศึกษา	ประชากรระยะที่ 1	ประชากรระยะที่ 2
กรุงเทพมหานคร เขต 1		
โรงเรียนราชวินิตมัธยม	114	28
โรงเรียนศรีอยุธยาในพระอุปถัมภ์	113	30
โรงเรียนสันติราษฎร์วิทยาลัย	120	26
รวม	347	84
กรุงเทพมหานคร เขต 2		
โรงเรียนบดินทรเดชา 2	104	33
โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาพัฒนาการ	133	41
พัฒนาการ		
โรงเรียนเทพศิลา	111	30
โรงเรียนเทพศิรินทร์ร่มเกล้า	100	29
โรงเรียนสตรีวิทยา 2	94	31
โรงเรียนสิริรัตนาร	110	14
รวม	652	178
รวมกรุงเทพมหานครเขต 1 และ	999	262
เขต 2		

2. การกำหนดกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาพัฒนาการ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 2 โดยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ที่มีค่าเฉลี่ยความแข็งแกร่งทางจิตใจต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา และมีความสมัครใจที่จะเข้าร่วมกิจกรรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจ จำนวน 16 คน จากนั้นผู้วิจัยทำการสุ่มเข้ากลุ่มโดยการสุ่มแบบง่าย (Randomly Assigned) แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม โดยกลุ่มที่ 1 เป็นกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ จำนวน 8 คน และกลุ่มที่ 2 เป็นกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาใดๆจำนวน 8 คน ซึ่งมาจากการกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างตามแนวคิดการกำหนดเกณฑ์ของจาคอป เมสสัน และฮาร์วิล (Jacobs; Masson; & Harvill. 2009 : 41-42) กล่าวว่าขนาดสมาชิกกลุ่มในการให้คำปรึกษาที่ได้ผลควรมีจำนวนสมาชิก 5-8 คน

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาเป็นเครื่องมือในการวิจัยเชิงทดลองแบบผสมผสานที่เป็นการทดลองแท้จริง แบบสองกลุ่ม มีกลุ่มควบคุมวัดก่อนและหลังการทดลอง (Pretest-Posttest Control Group Design) และระยะติดตามผล ดังภาพประกอบ 5



ภาพประกอบ 9 ขั้นตอนการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจของนักเรียน

3. การสร้างและการหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา เป็นการออกแบบแผนและกิจกรรมการให้คำปรึกษากลุ่มโดยการประยุกต์ใช้แนวคิด ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแต่ละทฤษฎีเทคนิคเชิงจิตวิทยา ตลอดจนการนำเทคนิคที่เหมาะสมของทฤษฎีการให้คำปรึกษาครอบครัว ที่มีความ

สอดคล้องและสามารถนำมาเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายโดยการให้คำปรึกษา ซึ่งมีขั้นตอนการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยดังต่อไปนี้

1. ศึกษาและทบทวนเอกสารตำราเกี่ยวกับแนวคิด ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแต่ละทฤษฎีเทคนิคเชิงจิตวิทยา ตลอดจนการนำเทคนิคที่เหมาะสมของทฤษฎีการให้คำปรึกษาครอบครัสมาบูรณาการกับการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา

2. ผู้วิจัยใช้แนวคิด ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแต่ละทฤษฎีเทคนิคเชิงจิตวิทยา ตลอดจนการนำเทคนิคที่เหมาะสมของทฤษฎีการให้คำปรึกษาครอบครัสมาสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ โดยนำองค์ประกอบของตัวแปรปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความแข็งแกร่งทางจิตใจมากที่สุด ได้แก่ ความหย่อนตัว ประกอบด้วย ความเข้มแข็งภายใน การจัดการตนเองและแหล่งสนับสนุนภายนอก และองค์ประกอบของความแข็งแกร่งทางจิตใจ ได้แก่ ความมุ่งมั่น การควบคุมและความท้าทาย มาใช้ในการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจแก่นักเรียนเพื่อให้นักเรียนมีความแข็งแกร่งทางจิตใจเพิ่มขึ้น

3. ผู้วิจัยนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจที่สร้างขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 6 ท่าน ได้แก่ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธีรพัฒน์ วงศ์คุ้มสิน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นิรนาท แสนสา ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง พันตำรวจเอก ดร.ปกรณ์ ไพธองกูร อาจารย์ ดร.วรางคณา รัชตะวรรณ และอาจารย์ ดร.อสมามาตยาบุญ เป็นผู้ตรวจสอบและพิจารณาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ถึงความสอดคล้องเหมาะสมด้านวัตถุประสงค์ (Index of Item-Objective Congruence: IOC) ของการเลือกใช้ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ และขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่มซึ่งมีค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ระหว่าง 0.60-1.00

4. ผู้วิจัยนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้าง ความแข็งแกร่งทางจิตใจสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาที่ได้รับการปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้กับกลุ่มนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาพัฒนาการ ที่ไม่ใช้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมและมีความใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 8 คน เป็นเวลา 2 สัปดาห์ เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมเกี่ยวกับลำดับขั้นตอน ระยะเวลา เนื้อหาต่างๆของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจ ตลอดจนเพื่อหาข้อบกพร่องที่เกิดขึ้นระหว่างการทดลองและปรับปรุงแก้ไขโปรแกรมก่อนนำไปใช้จริงกับกลุ่มตัวอย่าง โดยเริ่มดำเนินการทดลองใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มในเดือนสิงหาคม 2560

5. ผู้วิจัยนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาที่ได้ทดลองใช้แล้วไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างจริงที่เป็นกลุ่มทดลองที่มีสมาชิกกลุ่มจำนวน 8 คน ซึ่งถือว่าเป็นจำนวนที่เหมาะสมสำหรับการให้คำปรึกษากลุ่ม (Corey. 2012: 99) โดยผู้วิจัยทำการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจของ

กลุ่มทดลอง สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 1.30 ชั่วโมง รวมทั้งสิ้น 8 ครั้งเป็นเวลา 3 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมจะไม่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มใดๆ ซึ่งผู้วิจัยใช้เกณฑ์การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดของจาคอบส์ เมสสันและฮาร์วิล(Jacobs; Masson; & Harvill. 2009: 41-42) ที่กล่าวว่า ขนาดสมาชิกกลุ่มในการให้คำปรึกษาที่ได้ผลควรมีจำนวนสมาชิก 5-8 คน และระยะเวลาของการทำกลุ่มควรอยู่ระหว่าง 60-90 นาที และสัปดาห์ละ 2 ครั้ง

ตาราง 6 ระยะเวลาในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจของกลุ่มทดลอง (n=8)

ครั้งที่	วัน เดือน ปี	หัวเรื่อง
1	4 สิงหาคม 2560	การปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ
2	7 สิงหาคม 2560	การเสริมสร้างความหยุ่นตัวด้านความเข้มแข็งภายใน
3	9 สิงหาคม 2560	การเสริมสร้างความหยุ่นตัวด้านการจัดการตนเอง
4	11 สิงหาคม 2560	การเสริมสร้างความหยุ่นตัวด้านแหล่งสนับสนุนภายนอก
5	16 สิงหาคม 2560	การเสริมสร้างความแข็งแกร่งด้านความมุ่งมั่น
6	18 สิงหาคม 2560	การเสริมสร้างความแข็งแกร่งด้านการควบคุม
7	21 สิงหาคม 2560	การเสริมสร้างความแข็งแกร่งด้านความท้าทาย
8	23 สิงหาคม 2560	การปัจฉิมนิเทศและยุติกลุ่ม

6. ภายหลังเสร็จสิ้นโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษา ครั้งที่ 8 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามความแข็งแกร่งทางจิตใจให้กลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตอบแบบสอบถามอีกครั้งหนึ่ง เพื่อนำมาเป็นข้อมูลหลังการทดลอง

7. ภายหลังจากการทดลอง ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตอบแบบสอบถามความแข็งแกร่งทางจิตใจ อีกครั้งหนึ่งเพื่อใช้เป็นข้อมูลในระยะติดตามผล โดยระยะเวลาติดตามผลเว้นห่างจากภายหลังการให้คำปรึกษาประมาณ 1 เดือน

8. นำผลที่ได้จากแบบสอบถามความแข็งแกร่งทางจิตใจ ทั้งก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล มาทำการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

4. ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

การเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาด้วยโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ผู้วิจัยได้ดำเนินการดังนี้

1. แบบแผนการทดลอง

การทดลองครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยเชิงทดลองแบบผสมผสานที่เป็นการทดลองแท้จริง แบบสองกลุ่มมีกลุ่มควบคุมวัดก่อนและหลังการทดลอง (Pretest-posttest control group design) และระยะติดตามผล (Follow-up) (องอาจ นัยวัฒน์. 2554: 132-133) ซึ่งมีแบบแผนการทดลอง ดังตาราง 7

ตาราง 7 แบบแผนการทดลองที่เป็นแบบสองกลุ่มมีกลุ่มควบคุมวัดก่อนและหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

กลุ่ม	วัดก่อน	ทดลอง	วัดหลัง	วัดความคงทน
E R	O ₁	X	O ₂	O ₃
C R	O ₁	-	O ₂	O ₃

ความหมายของสัญลักษณ์ มีดังนี้

- E แทน กลุ่มทดลอง (Experimental group)
- C แทน กลุ่มควบคุม (Control group)
- R แทน วิธีการสุ่ม (Random assignment)
- O₁ แทน การวัดก่อนที่จะจัดกระทำทดลอง (Pretest)
- O₂ แทน การวัดหลังจากที่จัดกระทำทดลอง (Posttest)
- O₃ แทน การวัดในระยะติดตามผล
- X แทน การจัดกระทำ (Treatment) โดยโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม
- แทน ไม่ได้รับการจัดกระทำ (Treatment) โดยโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม

2. วิธีดำเนินการทดลองโดยผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลอง โดยแบ่งออกเป็น 4 ระยะ ดังนี้

2.1 ระยะก่อนการทดลอง

ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีค่าเฉลี่ยความแข็งแกร่งทางจิตใจโดยรวม ตั้งแต่ 25 เปอร์เซ็นไทล์ลงมา ทำการสัมภาษณ์สอบถามความสมัครใจการเข้าร่วมการทดลอง ได้จำนวนทั้งสิ้น 16 คน ผู้วิจัยทำการสุ่มตัวอย่างอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มจำนวน 8 คน และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาใดๆจำนวน 8 คน และดำเนินการนัดหมายกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเข้าร่วมประชุมเพื่อชี้แจงรายละเอียดในการปฏิบัติของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ก่อนการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษา ผู้วิจัยไม่ได้ให้กลุ่มตัวอย่างทั้ง 16 คน ทำการตอบแบบสอบถามความแข็งแกร่งทางจิตใจ ทั้งนี้เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างทั้ง 16 คน ได้ตอบแบบสอบถามความแข็งแกร่งทางจิตใจมาแล้วครั้งหนึ่งในขั้นตอนการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ดังนั้นผู้วิจัยถือว่าคะแนนที่ได้จากการตอบแบบสอบถามดังกล่าวของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 16 คน เป็นคะแนนก่อนการทดลอง

2.2 ระยะการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการตามโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยทำการทดลองกับกลุ่มทดลองทั้งสิ้น 8 ครั้ง เป็นเวลา 3 สัปดาห์ โดยมีรายละเอียดของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม ส่วนกลุ่มควบคุมจะไม่มีมีการให้คำปรึกษาใดๆ เพื่อเป็นกลุ่มเปรียบเทียบผลที่ได้จากการทดลอง

2.3 ระยะหลังการทดลอง

ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตอบแบบสอบถามความแข็งแกร่งทางจิตใจอีกครั้งหนึ่งเพื่อเป็นคะแนนหลังการทดลอง

2.4 ระยะติดตามผล

หลังจากการให้คำปรึกษากลุ่มสิ้นสุด ผู้วิจัยติดตามผลการทดลอง โดยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตอบแบบสอบถามความแข็งแกร่งทางจิตใจครั้งหนึ่ง เพื่อเป็นค่าเฉลี่ยของระยะติดตามผล

5. การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยนำหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒไปยังผู้อำนวยการโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาพัฒนาการ เพื่อขออนุญาตและขอความอนุเคราะห์เพื่อเก็บข้อมูลในการวิจัย

2. ผู้วิจัยดำเนินการพิจารณาคัดเลือกนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ที่มีค่าเฉลี่ยความแข็งแกร่งทางจิตใจต่ำกว่า 25 เปอร์เซ็นไทล์ลงมา ซึ่งมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ

3.52 ลงมา มีจำนวน 16 คน และมีความสนใจในการเข้าร่วมการทดลองครั้งนี้ จากนั้นผู้วิจัยทำการสุ่มตัวอย่างอย่างง่ายจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 16 คน เป็นกลุ่มทดลองจำนวน 8 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 8 คน

3. ผู้วิจัยดำเนินการทดลองโดยการนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นไปใช้กับกลุ่มทดลอง ส่วนกลุ่มควบคุมจะไม่ได้รับการให้คำปรึกษาใดๆ หลังจากยุติการทดลองผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตอบแบบสอบถามความแข็งแกร่งทางจิตใจ เพื่อนำมาใช้เป็นคะแนนหลังการทดลอง

4. หลังจากยุติการทดลอง ผู้วิจัยไม่มีการให้คำปรึกษาใดๆ กับกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ประมาณ 1 เดือนเพื่อติดตามผล ผู้วิจัยนัดกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมให้มาตอบแบบสอบถามความแข็งแกร่งทางจิตใจอีกครั้ง เพื่อนำมาใช้เป็นคะแนนระยะติดตามผล

5. วิเคราะห์ค่าความแข็งแกร่งทางจิตใจโดยรวมและรายด้านของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการเปรียบเทียบระหว่างก่อนการทดลอง กับหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

6. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล โดยมีสถิติที่ใช้ในการวิจัย ดังนี้

1. การวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยความแข็งแกร่งทางจิตใจโดยรวมและรายด้านของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมระหว่างก่อนการทดลอง กับหลังการทดลองและระยะติดตามผล

2. วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความแข็งแกร่งทางจิตใจโดยรวมและรายด้านของกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล โดยใช้สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำสองทาง (Two - way Repeated ANOVA) และเมื่อพบความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผู้วิจัยจึงใช้การเปรียบเทียบด้วยวิธีการของบอนโฟโรนี (Bonforoni Method)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลและแปลความหมายของผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยกำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

n	แทน	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง	
MIN	แทน	ค่าต่ำสุด	
MAX	แทน	ค่าสูงสุด	
$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ย	
SD	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	
SK	แทน	ค่าความเบ้	
KU	แทน	ค่าความโด่ง	
p	แทน	ระดับนัยสำคัญทางสถิติ	
χ^2	แทน	ค่าสถิติไค-สแควร์ (Chi-Square)	
CFI	แทน	ดัชนีวัดระดับความสอดคล้องเปรียบเทียบ (Comparative Fit Index)	
GFI	แทน	ค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (Goodness of Fit Index)	
AGFI	แทน	ค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว (Adjusted Goodness of Fit Index)	
RMSEA	แทน	ค่าดัชนีรากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของความคลาดเคลื่อนโดยประมาณ (Root Mean Square Error of Approximation)	
SRMR	แทน	ค่าดัชนีรากมาตรฐานของค่าเฉลี่ยกำลังสองของส่วนที่เหลือ (Standard Root Mean Square Residual)	
DE	แทน	อิทธิพลทางตรง (Direct Effect)	
IE	แทน	อิทธิพลทางอ้อม (Indirect Effect)	
TE	แทน	อิทธิพลรวม (Total Effect)	
R^2	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์พหุคูณยกกำลังสอง (Squared Multiple Correlation)	
SS	แทน	ผลรวมกำลังสอง (Sum of Square)	
MS	แทน	ค่าเฉลี่ยของกำลังสอง (Mean of Square)	
F	แทน	ค่าสถิติที่ได้จากการคำนวณความแปรปรวน (F-Test)	
MD	แทน	ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ (Mean Difference)	

ตัวอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การนำเสนอข้อมูลเพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกัน ผู้วิจัยได้กำหนดตัวอักษรย่อที่ใช้แทนตัวแปรแฝงและตัวแปรสังเกตได้ ดังนี้

OPT	แทน	การมองโลกในแง่ดี
PMN	แทน	ความคงทนถาวร
PVS	แทน	ความครอบคลุม
PSO	แทน	ความเป็นตนเอง
COP	แทน	การเผชิญปัญหา
HAE	แทน	ภาวะสุขภาพและพลังงาน
POB	แทน	ความเชื่อในทางบวก
PSS	แทน	ทักษะการแก้ปัญหา
SOS	แทน	ทักษะทางสังคม
SOP	แทน	การสนับสนุนทางสังคม
MAR	แทน	แหล่งทรัพยากรทางด้านวัตถุ
RES	แทน	ความหย่อนตัว
IHA	แทน	แหล่งสนับสนุนภายนอก
IAM	แทน	ความเข้มแข็งภายใน
ICA	แทน	การจัดการตนเอง
PHD	แทน	ความแข็งแกร่งทางจิตใจ
COM	แทน	ความมุ่งมั่น
CON	แทน	การควบคุม
CHA	แทน	ความท้าทาย

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล เป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ค่าสถิติพื้นฐานของแบบสอบถามที่ส่งผลต่อความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร

ตอนที่ 2 การตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของความเข้มแข็งทางจิตใจที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นกับข้อมูลเชิงประจักษ์

ตอนที่ 3 การศึกษาผลการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ตอนที่ 1 ค่าสถิติพื้นฐานของแบบสอบถามที่ส่งผลต่อความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร

1.1 ผู้วิจัยมีการนำเสนอข้อมูลทั่วไปของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร ประกอบด้วย จำนวน และร้อยละ ดังตาราง 8

ตาราง 8 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร (n=999)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	352	35.20
หญิง	647	64.80
รวม	999	100.00
2. ระดับชั้น		
มัธยมศึกษาปีที่ 4	347	34.80
มัธยมศึกษาปีที่ 5	303	30.30
มัธยมศึกษาปีที่ 6	349	34.90
รวม	999	100.00

ตาราง 8 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
3. โรงเรียน		
โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาพัฒนาการ	133	13.40
โรงเรียนเทพศิลา	111	11.10
โรงเรียนเทพศิรินทร์ร่มเกล้า	100	10.00
โรงเรียนบดินทรเดชา2	104	10.40
โรงเรียนราชวินิตมัธยม	114	11.40
โรงเรียนศรีอยุธยาในพระอุปถัมภ์	113	11.30
โรงเรียนสตรีวิทยา 2	94	9.40
โรงเรียนสันติราษฎร์วิทยาลัย	120	12.00
โรงเรียนสิริรัตนาร	110	11.00
รวม	999	100.00

จากตาราง 8 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 64.80 และเป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 35.20 นักเรียนส่วนใหญ่ศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 คิดเป็นร้อยละ 34.90 รองลงมาคือ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 คิดเป็นร้อยละ 34.80 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 คิดเป็นร้อยละ 30.30 และนักเรียนส่วนใหญ่ศึกษาอยู่โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาพัฒนาการ คิดเป็นร้อยละ 13.40 รองลงมาคือ โรงเรียนสันติราษฎร์วิทยาลัย คิดเป็นร้อยละ 12.00 โรงเรียนราชวินิตมัธยม คิดเป็นร้อยละ 11.40 โรงเรียนศรีอยุธยาในพระอุปถัมภ์คิดเป็นร้อยละ 11.30 โรงเรียนเทพศิลา คิดเป็นร้อยละ 11.10 โรงเรียนสิริรัตนาร คิดเป็นร้อยละ 11.00 โรงเรียนบดินทรเดชา 2 คิดเป็นร้อยละ 10.40 โรงเรียนเทพศิรินทร์ร่มเกล้า คิดเป็นร้อยละ 10.00 และโรงเรียนสตรีวิทยา 2 คิดเป็นร้อยละ 9.40 ตามลำดับ

1.2 ค่าสถิติพื้นฐานของแบบสอบถามที่ส่งผลกระทบต่อความแข็งแกร่งทางจิตใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร

ค่าสถิติพื้นฐานของแบบสอบถามที่ส่งผลกระทบต่อความแข็งแกร่งทางจิตใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานครประกอบด้วย ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าความแปร และค่าความโด่ง ดังตาราง 8

ตาราง 9 ค่าสถิติพื้นฐานของแบบสอบถามที่ส่งผลต่อความแข็งแกร่งทางจิตใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร (n=999)

แบบสอบถาม	MIN	MAX	$\bar{X}$	S.D.	SK	KU	ระดับ
การมองโลกในแง่ดี	1.27	5.00	4.12	0.51	-0.59	0.59	มาก
ความคงทนถาวร	1.80	5.00	4.19	0.56	-0.58	0.13	มาก
ความครอบคลุม	1.00	5.00	4.34	0.68	-1.02	0.83	มาก
ความเป็นตนเอง	1.00	5.00	3.84	0.75	-0.51	0.42	มาก
การเผชิญปัญหา	1.03	5.00	3.97	0.46	-0.50	1.26	มาก
ภาวะสุขภาพและพลังงาน	1.00	5.00	4.08	0.60	-0.45	0.16	มาก
ความเชื่อในทางบวก	1.00	5.00	4.22	0.61	-0.89	1.19	มาก
ทักษะการแก้ปัญหา	1.00	5.00	3.87	0.67	-0.36	0.30	มาก
ทักษะทางสังคม	1.00	5.00	3.87	0.69	-0.34	-0.20	มาก
การสนับสนุนทางสังคม	1.20	5.00	3.71	0.60	-0.18	0.13	มาก
แหล่งทรัพยากรทางด้านวัตถุ	1.00	5.00	4.08	0.63	-0.62	0.45	มาก
ความหยิ่งหัว	2.07	5.00	4.02	0.46	-0.42	-0.06	มาก
แหล่งสนับสนุนภายนอก	1.60	5.00	4.28	0.60	-0.80	0.54	มาก
ความเข้มแข็งภายใน	1.80	5.00	3.97	0.56	-0.35	0.08	มาก
การจัดการตนเอง	2.00	5.00	3.83	0.54	-0.11	-0.14	มาก
ความแข็งแกร่งทางจิตใจ	1.08	5.00	3.83	0.48	-0.30	1.07	มาก
ความมุ่งมั่น	1.00	5.00	3.95	0.51	-0.38	0.87	มาก
การควบคุม	1.00	5.00	3.61	0.65	-0.22	0.23	มาก
ความท้าทาย	1.00	5.00	3.92	0.56	-0.44	0.64	มาก

จากตาราง 9 ค่าสถิติพื้นฐานของแบบสอบถามที่ส่งผลต่อความแข็งแกร่งทางจิตใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานครมีความเบ้ซ้ายและมีความโด่งมาก แสดงให้เห็นว่า ข้อมูลมีการกระจายข้อมูลใกล้เคียงปกติ จำแนกข้อมูลตามประเภทของแบบสอบถาม ดังนี้

แบบสอบถามการมองโลกในแง่ดี มีค่าเฉลี่ยโดยรวมเท่ากับ 4.12 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.51อยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านความครอบคลุมมีค่าเฉลี่ยสูงสุดเท่ากับ 4.34 รองลงมาคือ ด้านความคงทนถาวร มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.19 และด้านความเป็นตนเองมีค่าเฉลี่ยต่ำสุดเท่ากับ 3.84 ตามลำดับ

แบบสอบถามการเผชิญปัญหา มีค่าเฉลี่ยโดยภาพรวมเท่ากับ 3.97 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.46 อยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านความเชื่อใน

ทางบวกมีค่าเฉลี่ยสูงสุดเท่ากับ 4.22 รองลงมาคือ ด้านภาวะสุขภาพและพลังงาน และด้านแหล่งทรัพยากรทางด้านวัตถุ มีค่าเฉลี่ยเท่ากันเท่ากับ 4.08 ด้านทักษะการแก้ปัญหาและด้านทักษะทางสังคม มีค่าเฉลี่ยเท่ากันเท่ากับ 3.87 ส่วนด้านการสนับสนุนทางสังคม มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดเท่ากับ 3.71 ตามลำดับ

แบบสอบถามความหยุนตัว มีค่าเฉลี่ยโดยภาพรวมเท่ากับ 4.02 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.46 อยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านแหล่งสนับสนุนภายนอก มีค่าเฉลี่ยสูงสุดเท่ากับ 4.28 รองลงมาคือ ด้านความเข้มแข็งภายใน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.97 ส่วนด้านการจัดการตนเอง มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดเท่ากับ 3.83 ตามลำดับ

แบบสอบถามความแข็งแกร่งทางจิตใจ มีค่าเฉลี่ยโดยภาพรวมเท่ากับ 3.83 มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.48 อยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านความมุ่งมั่นมีค่าเฉลี่ยสูงสุดเท่ากับ 3.95 รองลงมาคือ ด้านความท้าทายมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.92 และด้านการควบคุม มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดเท่ากับ 3.61 ตามลำดับ

ตอนที่ 2 การตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของความแข็งแกร่งทางจิตใจที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นกับข้อมูลเชิงประจักษ์

2.1 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของความแข็งแกร่งทางจิตใจที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นกับข้อมูลเชิงประจักษ์

การวิเคราะห์ข้อมูลในขั้นนี้ ผู้วิจัยได้นำความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของความแข็งแกร่งทางจิตใจมาทำการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน เพื่อนำมาใช้เป็นสถิติพื้นฐานสำหรับการวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ ดังนี้

ตาราง 10 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของความแข็งแกร่งทางจิตใจ
(n=999)

ตัวแปร สังเกต ได้	PMN	PVS	PSO	HAE	POB	PSS	SOS	SOP	MAR	IHA	IAM	ICA	COM	CON	CHA
PMN	1.00														
PVS	0.49**	1.00													
PSO	0.40**	0.33**	1.00												
HAE	0.46**	0.31**	0.33**	1.00											
POB	0.54**	0.45**	0.36**	0.56**	1.00										
PSS	0.45**	0.23**	0.37**	0.47**	0.48**	1.00									
SOS	0.41**	0.27**	0.35**	0.47**	0.45**	0.53**	1.00								
SOP	0.33**	0.17**	0.32**	0.38**	0.35**	0.45**	0.44**	1.00							
MAR	0.40**	0.36**	0.33**	0.35**	0.47**	0.40**	0.37**	0.37**	1.00						
IHA	0.44**	0.38**	0.27**	0.52**	0.50**	0.27**	0.33**	0.27**	0.36**	1.00					
IAM	0.55**	0.34**	0.42**	0.50**	0.52**	0.50**	0.42**	0.40**	0.40**	0.50**	1.00				
ICA	0.50**	0.43**	0.29**	0.44**	0.50**	0.40**	0.41**	0.28**	0.36**	0.49**	0.55**	1.00			
COM	0.46**	0.26**	0.35**	0.43**	0.43**	0.42**	0.38**	0.42**	0.34**	0.40**	0.53**	0.39**	1.00		
CON	0.31**	0.10**	0.26**	0.28**	0.26**	0.38**	0.30**	0.36**	0.25**	0.22**	0.37**	0.23**	0.63**	1.00	
CHA	0.49**	0.28**	0.41**	0.46**	0.47**	0.50**	0.43**	0.42**	0.40**	0.41**	0.55**	0.42**	0.57**	0.46**	1.00

**p<.01

จากตาราง 10 ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของความแข็งแกร่งทางจิตใจมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อยู่ระหว่าง 0.10-0.63 โดยทุกคู่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยด้านความมุ่งมั่น (COM) กับด้านการควบคุม (CON) มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สูงสุดเท่ากับ 0.63 ส่วนด้านความครอบคลุม (PVS) กับด้านการควบคุม (CON) มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ต่ำสุดเท่ากับ 0.10 และสามารถพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ตามตัวแปรสังเกตได้ในแต่ละด้าน ดังนี้

การมองโลกในแง่ดี มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อยู่ระหว่าง 0.33-0.49 โดยด้านความคงทนถาวร (PMN) กับด้านความครอบคลุม (PVS) มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สูงสุดเท่ากับ 0.49 ส่วนด้านความครอบคลุม (PVS) กับด้านความเป็นตนเอง (PSO) มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ต่ำสุดเท่ากับ 0.33

การเผชิญปัญหา มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อยู่ระหว่าง 0.35-0.56 โดยด้านภาวะสุขภาพและพลังงาน (HAE) กับด้านความเชื่อในทางบวก (POB) มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สูงสุดเท่ากับ 0.56 ส่วนด้านภาวะสุขภาพและพลังงาน (HAE) กับด้านแหล่งทรัพยากรทางด้านวัตถุ (MAR) และด้านความเชื่อในทางบวก (POB) กับด้านการสนับสนุนทางสังคม (SOP) มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ต่ำสุดเท่ากันเท่ากับ 0.35

ความหย่อนตัว มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อยู่ระหว่าง 0.49-0.55 โดยด้านความเข้มแข็งภายใน (IAM) กับด้านการจัดการตนเอง (ICA) มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สูงสุดเท่ากับ 0.55 ส่วนด้านแหล่งสนับสนุนภายนอก (IHA) กับด้านการจัดการตนเอง (ICA) มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ต่ำสุดเท่ากับ 0.49

ความแข็งแกร่งทางจิตใจ ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อยู่ระหว่าง 0.46-0.63 โดยด้านความมุ่งมั่น (COM) กับด้านการควบคุม (CON) มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สูงสุดเท่ากับ 0.63 ส่วนด้านการควบคุม (CON) กับด้านความท้าทาย (CHA) มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ต่ำสุดเท่ากับ 0.46

2.2 การตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของความแข็งแกร่งทางจิตใจที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นกับข้อมูลเชิงประจักษ์

ผู้วิจัยได้นำโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของความแข็งแกร่งทางจิตใจมาทำการทดสอบความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ พบว่า โมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของความแข็งแกร่งทางจิตใจไม่มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ผู้วิจัยจึงดำเนินการปรับโมเดลใหม่ ด้วยการลากเส้นความสัมพันธ์ระหว่างความคลาดเคลื่อนระหว่างองค์ประกอบ จนข้อมูลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ดังตาราง 11

ตาราง 11 ค่าดัชนีความสอดคล้องและดัชนีเปรียบเทียบของโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของความแข็งแกร่งทางจิตใจ(n=999)

ดัชนี	เกณฑ์	ค่าสถิติในโมเดล
χ^2	ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ หรือสัดส่วน χ^2 / df ไม่เกิน 2	58.82 p=.06 58.82/44=1.33
GFI	มากกว่า 0.95	0.99
AGFI	มากกว่า 0.95	0.98
CFI	มากกว่า 0.95	1.00
RMSEA	น้อยกว่า 0.05	0.01
SRMR	น้อยกว่า 0.05	0.01

จากตาราง 11 ผลการตรวจสอบความสอดคล้องของความสัมพันธ์เชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อความแข็งแกร่งทางจิตใจกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ในดัชนีกลุ่มสมบูรณ์ พบว่า ค่าไค-สแควร์ (χ^2) เท่ากับ 58.82, df= 44, p=.06, ค่า GFI=0.99, ค่า AGFI=0.98, ค่า RMSEA=0.01, ค่า SRMR=0.01 ส่วนในดัชนีกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่า ค่า CFI=1.00 เมื่อพิจารณาตามเกณฑ์ตามสอดคล้อง พบว่า ค่าไค-สแควร์ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ และดัชนีอื่น ๆ ยังชี้ให้เห็นว่าความสัมพันธ์เชิงสาเหตุมีความ

สอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ซึ่งหมายความว่าโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของความแข็งแกร่งทางจิตใจที่สร้างขึ้นสามารถนำมาอธิบายค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลทางตรงและอิทธิพลทางอ้อมได้ ดังรายละเอียดตาราง 11 และภาพประกอบ 4

ตาราง 12 ค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลของโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของความแข็งแกร่งทางจิตใจ (n=999)

ความสัมพันธ์เชิงเหตุ	ความสัมพันธ์เชิงผล								
	การเผชิญปัญหา			ความหยุนตัว			ความแข็งแกร่งทางจิตใจ		
	DE	IE	TE	DE	IE	TE	DE	IE	TE
การมองโลกในแง่ดี	0.19** (0.05) 3.26	0.54** (0.05) 9.26	0.73** (0.04) 13.71	0.74** (0.04) 14.62	-	0.74** (0.04) 14.62	0.14** (0.04) 2.75	0.58** (0.04) 9.36	0.72** (0.04) 13.58
การเผชิญปัญหา	-	-	-	-	-	-	0.34** (0.11) 3.24	-	0.34** (0.11) 3.24
ความหยุนตัว	0.73** (0.04) 13.71	-	0.73** (0.04) 13.71	-	-	-	0.45** (0.13) 3.95	0.25** (0.08) 3.43	0.70** (0.09) 12.69
R²	0.78			0.54			0.52		

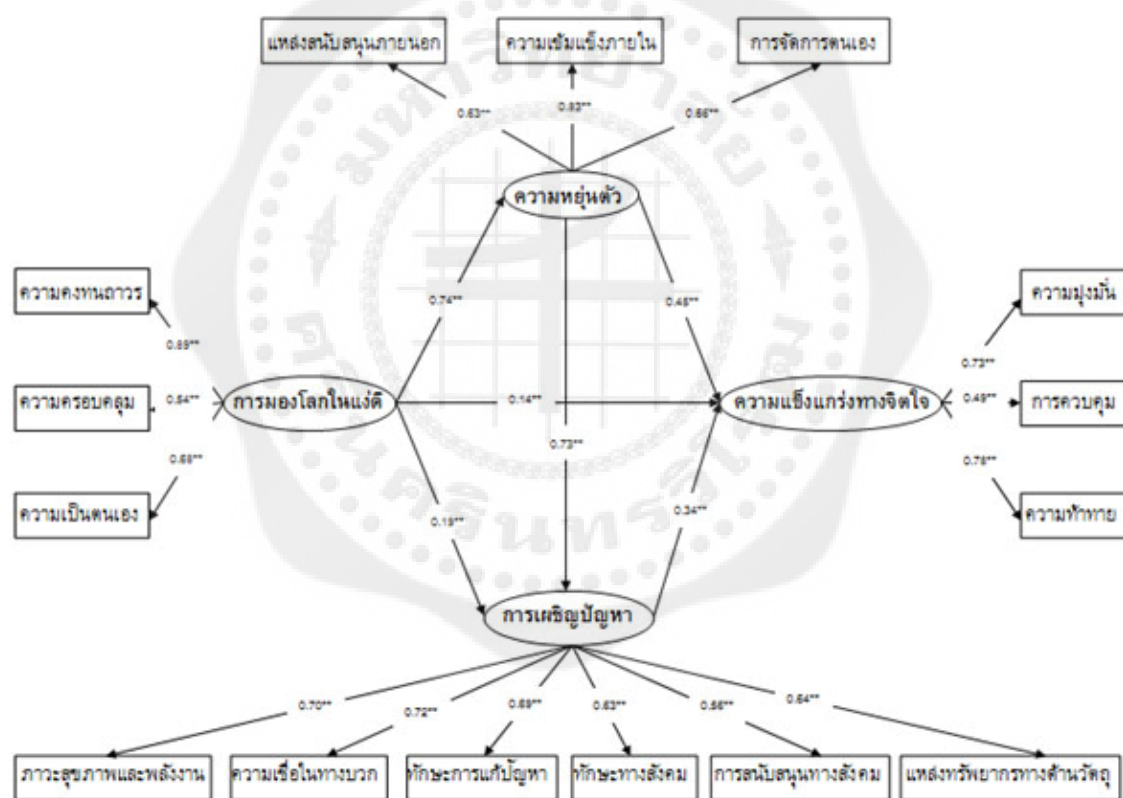
**p<.01

จากตาราง 12 ค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลของของโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อความแข็งแกร่งทางจิตใจ พบว่า ความแข็งแกร่งทางจิตใจได้รับอิทธิพลทางตรงจากความหยุนตัวมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลทางตรงเป็นบวกสูงสุดเท่ากับ 0.45 รองลงมาคือ การเผชิญปัญหา และการมองโลกในแง่ดี มีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลทางตรงเป็นบวกเท่ากับ 0.34 และ 0.14 ตามลำดับ และยังได้รับอิทธิพลทางอ้อมจากการมองโลกในแง่ดีและความหยุนตัว มีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลทางอ้อมเป็นบวกเท่ากับ 0.58 และ 0.25 ตามลำดับนอกจากนี้สามารถพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลของโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของความหยุนตัวและการเผชิญปัญหาที่ส่งผลต่อความแข็งแกร่งทางจิตใจ ได้ดังนี้

อิทธิพลทางตรงของความหยุนตัว พบว่า ความหยุนตัวได้รับอิทธิพลทางตรงจากการมองโลกในแง่ดี มีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเป็นบวกเท่ากับ 0.74

อิทธิพลทางตรงและอิทธิพลทางอ้อมของการเผชิญปัญหา พบว่า การเผชิญปัญหาได้รับอิทธิพลทางตรงจากความหยุนตัวและการมองโลกในแง่ดี มีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเป็นบวกเท่ากับ 0.73 และ 0.19 ตามลำดับ และได้รับอิทธิพลทางอ้อมจากการมองโลกในแง่ดี มีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเป็นบวกเท่ากับ 0.54 ตามลำดับ

ส่วนค่าสัมประสิทธิ์พหุคูณ พบว่า การมองโลกในแง่ดี การเผชิญปัญหา และความหยุนตัวร่วมกันสามารถอธิบายความแข็งแกร่งทางจิตใจได้ร้อยละ 52 ($R^2=0.52$) ส่วนการมองโลกในแง่ดีสามารถร่วมกันอธิบายความหยุนตัวได้ร้อยละ 54 ($R^2=0.54$) และการมองโลกในแง่ดีและความหยุนตัวสามารถอธิบายการเผชิญปัญหาได้ร้อยละ 78 ($R^2=0.78$)



ภาพประกอบ 10 โมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของความแข็งแกร่งทางจิตใจ

จากผลการศึกษาวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของโมเดลปัจจัยเชิงสาเหตุของความแข็งแกร่งทางจิตใจ พบว่า ความแข็งแกร่งทางจิตใจได้รับอิทธิพลทางตรงจากความหยุนตัวมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลทางตรงเป็นบวกสูงสุดเท่ากับ 0.45 เมื่อพิจารณาแล้วผู้วิจัยเห็นว่า หากนำองค์ประกอบของความหยุนตัว ได้แก่ ด้านความเข้มแข็งภายใน ด้านการจัดการตนเอง และด้านแหล่งสนับสนุนภายนอก มาเป็นส่วนหนึ่งในการพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการร่วมกับองค์ประกอบของความแข็งแกร่งทางจิตใจ ได้แก่ ความมุ่งมั่น การควบคุมและความท้าทาย จะส่งผลให้นักเรียนมีความแข็งแกร่งทางจิตใจสูงขึ้นได้ ผู้วิจัยจึงนำองค์ประกอบทั้ง 6 องค์ประกอบ ไปออกแบบกิจกรรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจ ในการวิจัยระยะที่ 2 ต่อไป

ตอนที่ 3 การศึกษาผลการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ก่อนที่จะทำการศึกษาผลการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ผู้วิจัยได้ทำการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร ดังนี้

1. การสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร

จากการศึกษาและทบทวนเอกสารตำราเกี่ยวกับแนวคิดและเทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม ทฤษฎีการให้คำปรึกษาครอบครัวและเทคนิคเชิงจิตวิทยา ผู้วิจัยใช้เทคนิคเฉพาะของแต่ละทฤษฎีมาสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยบูรณาการทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มด้านการรู้คิด ด้านอารมณ์ความรู้สึก และด้านพฤติกรรม ให้สอดคล้องกับนิยามเชิงปฏิบัติการของความแข็งแกร่งทางจิตใจในแต่ละด้านที่จะพัฒนาร่วมกับองค์ประกอบในด้านความหยุนตัว มาเป็นแนวทางในการสร้างโปรแกรมเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจ ซึ่งสรุปเป็นโปรแกรมได้ 8 ครั้ง ตามรายละเอียดดังนี้

การให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 1 เรื่องการปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 1 เรื่อง การปฐมนิเทศและการสร้างสัมพันธภาพ มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้วิจัยกับสมาชิกกลุ่ม และระหว่างสมาชิกกลุ่มด้วยกันเอง สร้างความรู้สึกของการมีส่วนร่วม ไว้วางใจซึ่งกันและกัน และชี้แจงวัตถุประสงค์ ข้อตกลงของการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม วันเวลา ขั้นตอน ตลอดจนบทบาทหน้าที่ของผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่มโดย

ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคนแนะนำตนเอง ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยุดบุคคลเป็นศูนย์กลาง มีการแสดงความจริงใจ การแสดงความรู้สึกพร้อมอย่างชัดเจน ตลอดจนการใช้ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ การเจียบและการสรุปความอย่างเหมาะสม

การให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 2 เรื่อง ความเข้มแข็งภายใน

การให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 2 เรื่อง ความเข้มแข็งภายใน มีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกกลุ่มบอกแนวทางการแสดงความรับผิดชอบต่องานให้สมาชิกกลุ่มรักและเข้าใจตนเองและผู้อื่น และให้สมาชิกกลุ่มมีความหวังในชีวิตและศรัทธาในตนเอง ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง โดยใช้หลักการ WDEP และใช้เทคนิคการสนทนาแบบโสเครติส (Socratic Dialogue)

การให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 3 เรื่องการจัดการตนเอง

การให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 3 เรื่อง การจัดการตนเอง มีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกกลุ่มจัดการกับปัญหาและอารมณ์ความรู้สึกของตนเองได้ และให้สมาชิกกลุ่มมีทักษะในการสื่อสาร ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบมุ่งเน้นคำตอบ โดยใช้เทคนิคคำถามระดับขั้น เทคนิคคำถามข้อยกเว้น ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์โดยใช้เทคนิคเก้าอี้ว่าง ทฤษฎีการให้คำปรึกษาครอบครัว โดยใช้เทคนิคการปั้นดินน้ำมันและทำที่การสื่อสาร

การให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 4 เรื่องแหล่งสนับสนุนภายนอก

การให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 4 เรื่อง แหล่งสนับสนุนภายนอก มีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวและสังคม ได้รับการส่งเสริมด้านการเรียน และการดูแลสุขภาพจากครอบครัวและได้รับความไว้วางใจจากครอบครัว ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาครอบครัว โดยใช้เทคนิคแผนภูมิครอบครัว 3 รุ่น เพื่อประเมินความสัมพันธ์ในครอบครัว เทคนิคการจัดการกับสามเหลี่ยมสัมพันธ์ และเทคนิคการมองภาพใหม่ เพื่อเปลี่ยนการรับรู้และการให้ความหมายในสถานการณ์ต่าง ๆ ในด้านที่ดีขึ้น รู้จักการคิดในแง่บวก ให้สมาชิกฝึกคิดบวกในเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

การให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 5 เรื่องความมุ่งมั่น

การให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 5 มีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกกลุ่มระบุแนวทางการปฏิบัติตนสำหรับการเรียนและกระทำกิจกรรมต่างๆ อย่างตั้งใจ ใส่ใจและทุ่มเท ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคนนึกถึงเป้าหมายในอนาคตด้านการเรียนของตน ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบมุ่งเน้นคำตอบ โดยใช้เทคนิคการถามระดับขั้น ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง โดยใช้หลักการ WDEP เพื่อทำให้สิ่งที่ตนคาดหวังไปถึงเป้าหมาย ใช้เทคนิคคำถามป้าหาริย์ และเทคนิคการให้ข้อเสนอแนะ เพื่อให้สมาชิกมีการวางแผนเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนอย่างเป็นระบบ

การให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 6 เรื่องความท้าทาย

การให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 6 เรื่อง ความท้าทาย มีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกกลุ่มบอกวิธีการเอาชนะใจตนเอง บอกวิธีการปฏิบัติตนเพื่อให้เกิดความกล้าที่จะคิดและเปลี่ยนแปลงตนเอง และบอกวิธีการเผชิญปัญหาหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดอย่างท้าทาย ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม โดยใช้เทคนิคตัวแบบ และกรณีศึกษา: ชีวิตของแจ๊คหมา ซึ่งทำให้สมาชิกได้เรียนรู้ข้อผิดพลาดที่เกิดขึ้น การมีสติในทุก ๆ เรื่องก่อนที่จะทำอะไร ใช้ความอดทนและความพยายามทำในสิ่งที่มุ่งหวังไว้

การให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 7 เรื่อง การควบคุมตนเอง

การให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 7 เรื่อง การควบคุมตนเอง มีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกบอกวิธีการควบคุมตนเองโดยการบริหารเวลา และบอกวิธีพัฒนาตนเองด้านการเรียนได้ ผู้วิจัยให้สมาชิกสำรวจการใช้เวลาของแต่ละคนในแต่ละวัน แล้ววิเคราะห์ผลการใช้เวลา ผู้วิจัยใช้หลักการ WDEP ของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงเพื่อวางแผนการบริหารเวลาของตน และวางแผนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างเป็นระบบผู้วิจัยแนะนำให้สมาชิกนำไปฝึกฝนตนเองเป็นการบ้านและทำอย่างต่อเนื่อง โดยผู้วิจัยและสมาชิกให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

การให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 8 เรื่อง การปัจฉิมนิเทศและยุติกลุ่ม

การให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 8 เรื่อง การปัจฉิมนิเทศและยุติกลุ่ม มีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกสรุปบททวนความรู้และแนวทางการเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจ การสร้างกำลังใจและแสดงความรู้สึกที่ดีซึ่งกันและกัน มีการประเมินผลการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการและเพื่อยุติการปรึกษากลุ่ม ผู้วิจัยสอบถามถึงการเปลี่ยนแปลงตนเองในการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ให้สมาชิกกล่าวความรู้สึกของตน ให้สมาชิกเขียน “คำมั่นสัญญา” ในการพัฒนาตนเอง ผู้วิจัยกล่าวปิดกลุ่ม และขอให้สมาชิกนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ปฏิบัติในชีวิตจริง และเสนอแนะแหล่งที่สมาชิกจะสามารถขอรับคำปรึกษาได้ ตลอดจนหากต้องการมาพบผู้วิจัยก็สามารถนัดหมายได้ตามโอกาสที่เหมาะสมต่อไป

2. การสรุปทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

ผู้วิจัยนำข้อมูลจากการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายมาสรุปให้เห็นความชัดเจนของทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายดังแสดงในตาราง 12

ตาราง 13 การสรุปทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความ
แข็งแกร่งทางจิตใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

ขั้นตอน การให้คำปรึกษากลุ่ม	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบบูรณาการ	เทคนิคที่ใช้ในการให้ คำปรึกษา
1. ขั้นเริ่มต้น	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบ ภวนิยม	1. การฟังอย่างตั้งใจ 2. การถาม 3. การตีความ 4. การสรุปความ 5. การยอมรับอย่างไม่มี เงื่อนไข 6. การหาความหมายในชีวิต
2. ขั้นการให้คำปรึกษากลุ่ม		
2.1 การเสริมสร้างความ เข้มแข็งภายใน	1. ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบเผชิญความจริง 2. ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบภวนิยม	หลักการ WDEP การสนทนาแบบโสเครติส
2.2 การเสริมสร้างการ จัดการตนเอง	1. ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบมุ่งเน้นคำตอบ 2. ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบเกสตัลท์ 3. ทฤษฎีการให้คำปรึกษา ครอบครัวแบบประสบการณ์นิยม/ รูปแบบการสื่อสาร	1. คำถามระดับขั้น 2. การแก้ปัญหาที่เคยใช้ ได้ผล 3. คำถามข้อยกเว้น 1. แก้อีว้าง 2. การอยู่กับความรู้สึก 1. การปั้นดินน้ำมัน 2. ทำที่การสื่อสาร
2.3 การเสริมสร้างแหล่ง สนับสนุนภายนอก	1. ทฤษฎีการให้คำปรึกษา ครอบครัวแบบเน้นระบบ ครอบครัว 2. ทฤษฎีการให้คำปรึกษา ครอบครัวแบบโครงสร้าง	1. แผนภูมิครอบครัว 2. การจัดการกับสามเหลี่ยม สัมพันธ์ การมองภาพใหม่

ตาราง 13 (ต่อ)

ขั้นตอนการให้คำปรึกษา กลุ่ม	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบบูรณาการ	เทคนิคที่ใช้ในการให้ คำปรึกษา
2.4 การเสริมสร้างด้าน ความมุ่งมั่น	1. ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบมุ่งเน้นคำตอบ 2. ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบเผชิญความจริง	1. คำถามระดับขั้น 2. คำถามปฎิหาริย์ 1. หลักการ WDEP
2.5 การเสริมสร้างด้าน ความท้าทาย	1. ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบพฤติกรรมนิยม	1. การใช้ตัวแบบ 2. กรณีศึกษา “เจ้าหมา”
2.6 การเสริมสร้างด้าน การควบคุม	1. ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบเผชิญความจริง 2. ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบพฤติกรรมนิยม 3. ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิง พุทธิปัญญาของแบนดูรา	1. หลักการ WDEP 2. การควบคุมตนเอง 3. การทำบ้าน 4. การเสริมแรง 5. เทคนิคการควบคุมตนเอง (Self-management)
3. ขั้นตอนการให้คำปรึกษา	1. ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบพฤติกรรมนิยม	การเสริมแรง

3. การศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานครระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ผู้วิจัยทำการเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการในการเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานครระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำสองทาง (Two-Way Repeated ANOVA) ดังตาราง 14-15

3.1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานครระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ผู้วิจัยทำการหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานครระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ดังตาราง 14

ตาราง 14 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการในการเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานครระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (n=16)

ความแข็งแกร่งทางจิตใจ	กลุ่ม	ก่อนการทดลอง			หลังการทดลอง			ติดตามผล		
		$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
ความมุ่งมั่น	กลุ่มทดลอง	3.14	0.19	ปานกลาง	4.28	0.14	มาก	4.32	0.21	มาก
	กลุ่มควบคุม	2.40	0.04	น้อย	2.57	0.06	ปานกลาง	2.46	0.07	น้อย
การควบคุม	กลุ่มทดลอง	2.94	0.24	ปานกลาง	4.25	0.14	มาก	4.19	0.25	มาก
	กลุ่มควบคุม	2.47	0.12	น้อย	2.31	0.09	น้อย	2.65	0.06	ปานกลาง
ความท้าทาย	กลุ่มทดลอง	3.47	0.26	ปานกลาง	4.41	0.14	มาก	4.45	0.25	มาก
	กลุ่มควบคุม	2.55	0.09	ปานกลาง	2.43	0.09	น้อย	2.47	0.04	น้อย
รวม	กลุ่มทดลอง	3.18	0.20	ปานกลาง	4.32	0.12	มาก	4.32	0.23	มาก
	กลุ่มควบคุม	2.47	0.05	น้อย	2.44	0.04	น้อย	2.53	0.03	ปานกลาง

จากตาราง 14 ผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการในการเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจโดยรวมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานครของกลุ่มทดลองก่อนการทดลอง ($\bar{X}=3.18$ SD=0.20) หลังการทดลอง ($\bar{X}=4.32$ SD=0.12) และติดตามผล ($\bar{X}=4.32$ SD=0.23) และความแข็งแกร่งทางจิตใจของกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง ($\bar{X}=2.47$ SD=0.05) หลังการทดลอง ($\bar{X}=2.44$ SD=0.04) และติดตามผล ($\bar{X}=2.53$ SD=0.03) และสามารถพิจารณาเป็นรายด้านได้ดังนี้

ความมุ่งมั่นในกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง ($\bar{X}=3.14$ SD=0.19) หลังการทดลอง ($\bar{X}=4.28$ SD=0.14) และติดตามผล ($\bar{X}=4.32$ SD=0.21) ส่วนความมุ่งมั่นในกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง ($\bar{X}=2.40$ SD=0.04) หลังการทดลอง ($\bar{X}=2.57$ SD=0.06) และติดตามผล ($\bar{X}=2.46$ SD=0.07)

การควบคุมในกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง ($\bar{X}=2.94$ SD=0.24) หลังการทดลอง ($\bar{X}=4.25$ SD=0.14) และติดตามผล ($\bar{X}=4.19$ SD=0.25) ส่วนการควบคุมในกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง ($\bar{X}=2.47$ SD=0.12) หลังการทดลอง ($\bar{X}=2.31$ SD=0.09) และติดตามผล ($\bar{X}=2.65$ SD=0.06)

ความท้าทายในกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง ($\bar{X}=3.47$ SD=0.26) หลังการทดลอง ($\bar{X}=4.41$ SD=0.14) และติดตามผล ($\bar{X}=4.45$ SD=0.25) ส่วนความท้าทายในกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง ($\bar{X}=2.55$ SD=0.09) หลังการทดลอง ($\bar{X}=2.43$ SD=0.09) และติดตามผล ($\bar{X}=2.46$ SD=0.04)

3.2 การเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการในการเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานครระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระลอกก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล

ผู้วิจัยทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการในการเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานครระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ดังตาราง 15

ตาราง 15 การเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการในการเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานครระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระลอกก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล (n=16)

ความแข็งแกร่งทางจิตใจ	SS	df	MS	F	p
ความมุ่งมั่น					
ระยะเวลาในการทดลอง	4.37	1.32	2.18	13.63**	.00
ระยะเวลาและกลุ่ม	2.89	1.32	1.44	9.02**	.00
ความคลาดเคลื่อน	4.49	18.55	0.24		
รวม	11.75	21.29	0.55		
การควบคุม					
ระยะเวลาในการทดลอง	4.59	1.28	3.59	9.12**	.00
ระยะเวลาและกลุ่ม	4.61	1.28	3.61	9.17**	.00
ความคลาดเคลื่อน	7.05	17.91	0.39		
รวม	16.25	20.47	0.79		

ตาราง 15 (ต่อ)

ความแข็งแกร่งทางจิตใจ	SS	df	MS	F	p
ความท้าทาย					
ระยะเวลาในการทดลอง	1.97	1.21	1.62	4.02*	.05
ระยะเวลาและกลุ่ม	3.05	1.21	2.50	6.22**	.01
ความคลาดเคลื่อน	6.87	17.05	0.40		
รวม	11.89	19.46	0.61		
รวม					
ระยะเวลาในการทดลอง	3.52	1.08	3.23	10.10**	.00
ระยะเวลาและกลุ่ม	3.40	1.08	3.12	9.77**	.00
ความคลาดเคลื่อน	4.87	15.24	0.32		
รวม	11.89	17.40	0.68		

**p<.01 *p<.05

จากตาราง 15 การเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการในการเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานครระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล พบว่า ระยะเวลาและกลุ่มที่แตกต่างกันมีความแข็งแกร่งทางจิตใจโดยรวม ($F=9.77$ $df=1.08$ $p=.00$) และทุกด้านประกอบด้วย ความมุ่งมั่น ($F=9.02$ $df=1.32$ $p=.00$) การควบคุม ($F=9.17$ $df=1.28$ $p=.00$) และความท้าทาย ($F=6.22$ $df=1.21$ $p=.01$) มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตาราง 16 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการในการเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานครของกลุ่มทดลอง (n=8)

ความแข็งแกร่งทางจิตใจ	ระยะเวลา	MD	p
ความมุ่งมั่น	หลังการทดลอง-ก่อนการทดลอง	1.14**	.00
	ติดตามผล-ก่อนการทดลอง	1.18**	.00
	หลังการทดลอง-ติดตามผล	-0.04	1.00
การควบคุม	หลังการทดลอง-ก่อนการทดลอง	1.31**	.00
	ติดตามผล-ก่อนการทดลอง	1.25**	.00
	หลังการทดลอง-ติดตามผล	0.06	1.00
ความท้าทาย	หลังการทดลอง-ก่อนการทดลอง	0.94**	.00
	ติดตามผล-ก่อนการทดลอง	1.00**	.00
	หลังการทดลอง-ติดตามผล	-0.04	1.00
รวม	หลังการทดลอง-ก่อนการทดลอง	1.14**	.00
	ติดตามผล-ก่อนการทดลอง	1.14**	.00
	หลังการทดลอง-ติดตามผล	0.00	1.00

**p<.01

จากตาราง 16 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการในการเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานครของกลุ่มทดลองพบว่า หลังทดลองมีค่าเฉลี่ยความแข็งแกร่งทางจิตใจโดยรวมและทุกด้านสูงกว่าก่อนการทดลอง ติดตามผลมีค่าเฉลี่ยความแข็งแกร่งทางจิตใจโดยรวมและทุกด้านสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยความแข็งแกร่งทางจิตใจโดยรวมเท่ากับติดตามผลอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยความแข็งแกร่งทางจิตใจด้านการควบคุมสูงกว่าติดตามผล และติดตามผลมีค่าเฉลี่ยความมุ่งมั่นและความท้าทายต่ำกว่าติดตามผลอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตาราง 17 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการในการเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานครของกลุ่มควบคุม (n=8)

ตัวแปร	ระยะเวลา	MD	p
ความแข็งแกร่งทางจิตใจ	หลังการทดลอง-ก่อนการทดลอง	-0.03	1.00
	ติดตามผล-ก่อนการทดลอง	0.06	1.00
	หลังการทดลอง-ติดตามผล	-0.09	1.00
ความมุ่งมั่น	หลังการทดลอง-ก่อนการทดลอง	0.17	.92
	ติดตามผล-ก่อนการทดลอง	0.06	1.00
	หลังการทดลอง-ติดตามผล	0.11	1.00
การควบคุม	หลังการทดลอง-ก่อนการทดลอง	-0.16	.90
	ติดตามผล-ก่อนการทดลอง	0.18	.90
	หลังการทดลอง-ติดตามผล	0.34	.28
ความท้าทาย	หลังการทดลอง-ก่อนการทดลอง	-0.12	1.00
	ติดตามผล-ก่อนการทดลอง	-0.08	1.00
	หลังการทดลอง-ติดตามผล	-0.04	1.00

จากตาราง 17 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการในการเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจโดยรวมและทุกด้านของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานครของกลุ่มควบคุมพบว่า ระยะเวลาที่ต่างกันมีความแข็งแกร่งทางจิตใจโดยรวมและทุกด้านมีความแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตาราง 18 ค่าพัฒนาการของผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการในการเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานครของกลุ่มทดลอง (n=8)

ความแข็งแกร่งทางจิตใจ	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	ค่าพัฒนาการ
ความมุ่งมั่น	3.14	4.28	0.61
การควบคุม	2.94	4.25	0.63
ความท้าทาย	3.47	4.41	0.61
รวม	3.18	4.32	0.74

จากตาราง 18 ค่าพัฒนาการของตัวแปรผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการในการเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจโดยรวมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานครของกลุ่มทดลองมีค่าพัฒนาการร้อยละ 0.74 และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าความมุ่งมั่นและความท้าทาย มีค่าพัฒนาการเท่ากันเท่ากับร้อยละ 61.00 และการควบคุม มีค่าพัฒนาการร้อยละ 63.00

ตาราง 19 ค่าพัฒนาการของผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการในการเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานครระหว่างกลุ่มควบคุม (n=8)

ความแข็งแกร่งทางจิตใจ	ก่อน	หลัง	ค่าพัฒนาการ
ความมุ่งมั่น	2.40	2.57	0.06
การควบคุม	2.47	2.31	0.06
ความท้าทาย	2.55	2.43	0.04
รวม	2.47	2.44	0.02

จากตาราง 19 ค่าพัฒนาการของผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการในการเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานครของกลุ่มควบคุม มีค่าพัฒนาการร้อยละ 2.00 และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ความมุ่งมั่นและการควบคุม มีค่าพัฒนาการเท่ากันเท่ากับร้อยละ 6.00 และความท้าทาย มีค่าพัฒนาการร้อยละ 4.00

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง การวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุและการเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยได้สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ โดยมีรายละเอียดดังนี้

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของความแข็งแกร่งทางจิตใจที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นกับข้อมูลเชิงประจักษ์
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์เชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อความแข็งแกร่งทางจิตใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร
3. เพื่อสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการในการเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร
4. เพื่อเปรียบเทียบผลการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการในการเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล

สมมติฐานการวิจัย

1. โมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของความแข็งแกร่งทางจิตใจ ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์
2. ความเข้มแข็งทางจิตใจได้รับอิทธิพลทางตรงจากการเผชิญปัญหา ความหยุนตัวและการมองโลกในแง่ดี และได้รับอิทธิพลทางอ้อมจากการมองโลกในแง่ดี โดยผ่านความหยุนตัวและการเผชิญปัญหา และการเผชิญปัญหาได้รับอิทธิพลทางตรงจากความหยุนตัว
3. นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการมีค่าเฉลี่ยความแข็งแกร่งทางจิตใจ ในระยะหลังการทดลอง และติดตามผลสูงกว่าก่อนการทดลอง
4. นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจ มีค่าเฉลี่ยความแข็งแกร่งทางจิตใจแตกต่างจากกลุ่มควบคุม เมื่อเปรียบเทียบระหว่างก่อนการให้คำปรึกษา หลังการให้คำปรึกษา และระยะการติดตามผล

ขอบเขตของการศึกษา

การวิจัยในครั้งนี้ กำหนดขอบเขตของการวิจัยเป็น 2 ระยะ ดังนี้

การวิจัยระยะที่ 1 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของความแข็งแกร่งทางจิตใจ

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของความแข็งแกร่งทางจิตใจ เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ ในกรุงเทพมหานคร ประกอบด้วย สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 1 และเขต 2 รวมจำนวนนักเรียนทั้งหมด 119,385 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของความแข็งแกร่งทางจิตใจ เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ ในกรุงเทพมหานคร ประกอบด้วย สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 1 และเขต 2 รวมจำนวนนักเรียนทั้งหมด 999 คน ได้มาจากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling)

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

1. ตัวแปรแฝงภายนอก (Exogenous Variables) คือ การมองโลกในแง่ดี มีจำนวน 3 องค์ประกอบประกอบด้วย ความคงทนถาวร ความครอบคลุม และความเป็นตนเอง
2. ตัวแปรแฝงภายใน (Endogenous Variables) มีดังนี้
 - 2.1 ความหยุนตัว มีจำนวน 3 องค์ประกอบ ประกอบด้วยความเข้มแข็งภายในการจัดการตนเอง และแหล่งสนับสนุนภายนอก
 - 2.2 การเผชิญปัญหา มีจำนวน 6 องค์ประกอบ ประกอบด้วย ภาวะสุขภาพ และพลังงาน ความเชื่อในทางบวก ทักษะการแก้ปัญหา ทักษะทางสังคม การสนับสนุนทางสังคม และแหล่งทรัพยากรทางด้านวัตถุ
 - 2.3 ความแข็งแกร่งทางจิตใจ มีจำนวน 3 องค์ประกอบ ประกอบด้วยความมุ่งมั่น การควบคุม และความท้าทาย

การวิจัยระยะที่ 2 การเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

ประชากรในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 2 ที่มีค่าเฉลี่ยความแข็งแกร่งทางจิตใจต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ซึ่งมีค่าเฉลี่ยต่ำกว่า 3.52 ลงมามีจำนวน 262 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาพัฒนาการ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 2 โดยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ที่มีค่าเฉลี่ยความแข็งแกร่งทางจิตใจต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา และมีความสมัครใจที่จะเข้าร่วมกิจกรรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจ จำนวน 16 คน จากนั้นผู้วิจัยทำการสุ่มเข้ากลุ่มโดยการสุ่มแบบง่าย (Randomly Assigned) แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม โดยกลุ่มที่ 1 เป็นกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ จำนวน 8 คน และกลุ่มที่ 2 เป็นกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาใดๆจำนวน 8 คน

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

1. ตัวแปรจัดกระทำ คือ โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ
2. ตัวแปรตาม คือ ความแข็งแกร่งทางจิตใจ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย มีดังนี้

1. แบบสอบถามความสัมพันธ์เชิงสาเหตุและการเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจมีจำนวน 5 ตอน ประกอบด้วย แบบสอบถามคุณลักษณะส่วนบุคคลแบบสอบถามความแข็งแกร่งทางจิตใจแบบสอบถามความหยุนแบบสอบถามการมองโลกในแง่ดี และแบบสอบถามการเผชิญปัญหา
2. โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยระยะที่ 1 การตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของความแข็งแกร่งทางจิตใจที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นกับข้อมูลเชิงประจักษ์

ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปเก็บข้อมูลกับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายของเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษากรุงเทพมหานครเขต 1 และเขต 2 จำนวน 9 แห่ง รวมจำนวนนักเรียน 1,080 คน แล้วนำมาตรวจสอบความสมบูรณ์ของการตอบแบบสอบถามและคัดเลือกฉบับสมบูรณ์ได้จำนวน 999 คน คิดเป็นร้อยละ 92.50 ของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง แล้วนำมาวิเคราะห์หาค่าสถิติพื้นฐาน เพื่อวิเคราะห์โครงสร้างความสัมพันธ์เชิงสาเหตุต่อไป

การวิจัยระยะที่ 2 การเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

1. ก่อนการทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการพิจารณาเลือกนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ที่มีค่าเฉลี่ยความแข็งแกร่งทางจิตใจต่ำกว่า 25 เปอร์เซ็นไทล์ลงมา ซึ่งมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.52 ลงมา มีจำนวน 16 คน และมีความสมัครใจในการเข้าร่วมการทดลองครั้งนี้ จากนั้นผู้วิจัยทำการสุ่มตัวอย่างอย่างง่ายจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 16 คน เป็นกลุ่มทดลองจำนวน 8 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 8 คน โดยกำหนดให้กลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ส่วนกลุ่มควบคุมจะไม่ได้รับการให้คำปรึกษาใดๆ ผู้วิจัยได้ให้นักเรียนกลุ่มนี้ทำแบบสอบถามไปในการวิจัยระยะที่ 1 แล้ว จึงนำคะแนนที่ได้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pre-Test)

2. ดำเนินการทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายกับกลุ่มทดลอง จำนวน 8 คน โดยทดลองสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 60-90 นาที ณ ห้องแนะแนว โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาพัฒนาการ ในช่วงระหว่างวันที่ 4 – 23 สิงหาคม 2560 โดยผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ จำนวน 8 ครั้ง ส่วนกลุ่มควบคุมจะไม่ได้รับการให้คำปรึกษาใดๆ

3. หลังการทดลอง หลังจากผู้วิจัยดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายกับกลุ่มทดลองเสร็จสิ้นเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยดำเนินการให้นักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบสอบถามความแข็งแกร่งทางจิตใจอีกครั้ง เพื่อเป็นคะแนนหลังการทดลอง (Post-Test)

4. ติดตามผลการทดลอง ภายหลังจากการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการไปแล้วประมาณ 1 เดือน ผู้วิจัยดำเนินการให้นักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบสอบถามความแข็งแกร่งทางจิตใจอีกครั้ง เพื่อเก็บข้อมูลเมื่อสิ้นสุดการติดตามผล เพื่อให้นักเรียนมีเวลามากพอในการนำสิ่งที่เรียนรู้จากการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการไปใช้ในชีวิตประจำวัน และทำให้ทราบพัฒนาการของนักเรียนได้ชัดเจนขึ้น

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยระยะที่ 1 การตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของความแข็งแกร่งทางจิตใจที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นกับข้อมูลเชิงประจักษ์ มีการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

การตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลเชิงสาเหตุตามโมเดลกรอบแนวคิดทฤษฎีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ทำการประมาณค่าพารามิเตอร์ โดยการประมาณค่าสูงสุด (Maximum Likelihood Estimate: ML) โดยมีค่าสถิติที่ใช้ตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ได้แก่ ค่าสถิติวัดระดับความสอดคล้อง (Goodness of Fit Measures) ค่าสถิติไค-สแควร์ (Chi-Square statistics: χ^2) ดัชนีวัดระดับความสอดคล้อง (Goodness of Fit Index: GFI) ดัชนีวัดระดับความสอดคล้องที่ปรับแก้แล้ว (Adjusted Goodness of Fit Index: AGFI) ดัชนีวัดระดับความสอดคล้องเปรียบเทียบ (Comparative Fit Index: CFI) ค่าความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่าพารามิเตอร์ ค่ารากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (Standardized Root Mean Squared Residual: SRMR) และสหสัมพันธ์พหุคูณ และสัมประสิทธิ์การพยากรณ์ (Multiple Correlation and Coefficients of Determination) ควรมีค่าสูงสุดไม่เกิน 1.00 ซึ่งค่าสูงแสดงให้เห็นว่ามีค่าความเชื่อมั่นเชิงโครงสร้างอยู่ในระดับสูง

การวิจัยระยะที่ 2 การเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย มีการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1. ผู้วิจัยวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความแข็งแกร่งทางจิตใจโดยรวมและรายด้านของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมระหว่างก่อนการทดลอง กับหลังการทดลองและระยะติดตามผลโดยหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. ผู้วิจัยวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความแข็งแกร่งทางจิตใจโดยรวมและรายด้านของกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล โดยใช้สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำสองทาง (Two - way Repeated ANOVA) และทำการเปรียบเทียบด้วยวิธีการของบอนโฟโรนี (Bonforoni Method)

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุและการเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยได้ทำการสรุปผลการวิจัยไว้ดังนี้

1. การตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของความแข็งแกร่งทางจิตใจที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ซึ่งความสัมพันธ์เชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อความแข็งแกร่งทางจิตใจ มีค่าไค-สแควร์ (χ^2) เท่ากับ 58.82, df= 44, p=.06, ค่า GFI=0.99, ค่า AGFI=0.98, ค่า RMSEA=0.01, ค่า SRMR=0.01 ส่วนในดัชนีกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่า ค่า

CFI=1.00 เมื่อพิจารณาตามเกณฑ์ตามสอดคล้อง พบว่า โมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของความแข็งแกร่งทางจิตใจที่สร้างขึ้นสามารถนำมาอธิบายค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลทางตรงและอิทธิพลทางอ้อมได้

2. ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อความแข็งแกร่งทางจิตใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า ความแข็งแกร่งทางจิตใจได้รับอิทธิพลทางตรงจากความหยุนตัวมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลทางตรงเป็นบวกสูงสุดเท่ากับ 0.45 รองลงมาคือ การเผชิญปัญหา และการมองโลกในแง่ดี มีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลทางตรงเป็นบวกเท่ากับ 0.34 และ 0.14 ตามลำดับ และยังได้รับอิทธิพลทางอ้อมจากการมองโลกในแง่ดีและความหยุนตัว มีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลทางอ้อมเป็นบวกเท่ากับ 0.58 และ 0.25 ตามลำดับนอกจากนี้สามารถพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลของโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของความหยุนตัวและการเผชิญปัญหาที่ส่งผลต่อความแข็งแกร่งทางจิตใจ พบว่า ความหยุนตัวได้รับอิทธิพลทางตรงจากการมองโลกในแง่ดี มีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเป็นบวกเท่ากับ 0.74 การเผชิญปัญหาได้รับอิทธิพลทางตรงจากความหยุนตัวและการมองโลกในแง่ดี มีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเป็นบวกเท่ากับ 0.73 และ 0.19 ตามลำดับ และได้รับอิทธิพลทางอ้อมจากการมองโลกในแง่ดี มีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเป็นบวกเท่ากับ 0.54 ตามลำดับส่วนค่าสัมประสิทธิ์พยากรณ์ พบว่า การมองโลกในแง่ดี การเผชิญปัญหา และความหยุนตัวร่วมกันสามารถอธิบายความแข็งแกร่งทางจิตใจได้ร้อยละ 52 ($R^2=0.52$) ส่วนการมองโลกในแง่ดีสามารถร่วมกันอธิบายความหยุนตัวได้ร้อยละ 54 ($R^2=0.54$) และการมองโลกในแง่ดีและความหยุนตัวสามารถอธิบายการเผชิญปัญหาได้ร้อยละ 78 ($R^2=0.78$)

จากการวิเคราะห์โมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของความแข็งแกร่งทางจิตใจ สรุปได้ว่าความแข็งแกร่งทางจิตใจได้รับอิทธิพลทางตรงจากความหยุนตัวมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลทางตรงเป็นบวกสูงสุดเท่ากับ 0.45 ผู้วิจัยจึงนำองค์ประกอบของความหยุนตัว ได้แก่ ด้านความเข้มแข็งภายใน ด้านการจัดการตนเอง และด้านแหล่งสนับสนุนภายนอก มาพัฒนาไปพร้อมกับองค์ประกอบของความแข็งแกร่งทางจิตใจ ได้แก่ ด้านความมุ่งมั่น ด้านการควบคุม และด้านความท้าทาย โดยการออกแบบเป็นกิจกรรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจให้กับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ให้มีความแข็งแกร่งทางจิตใจสูงขึ้น โดยผู้วิจัยได้สร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจ ในการวิจัยระยะที่ 2 ต่อไป

3. การสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการในการเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร มีจำนวน 2 องค์ประกอบ ได้แก่ องค์ประกอบของความแข็งแกร่งทางจิตใจและองค์ประกอบของความหยุนตัวใช้เวลาครั้งละ 60-90 นาที จำนวน 8 ครั้ง โดยมีขั้นตอนหลัก 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นที่ 1 คือขั้นเริ่มต้น (Initial Stage) ขั้นที่ 2 คือขั้นดำเนินการ (Working Stage) และขั้นที่ 3 คือขั้นสรุป (Ending Stage)

นอกจากนั้น ผู้วิจัยได้ประยุกต์ทฤษฎีและเทคนิคต่าง ๆ ได้แก่ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง โดยใช้เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง โดยใช้หลักการ WDEP ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบภวนิยม โดยใช้เทคนิคการสนทนาแบบโสเครติส ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพฤติกรรมนิยม โดยใช้เทคนิคการควบคุมตนเอง เทคนิคการแสดงตัวแบบ การให้การบ้าน การเสริมแรง ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ โดยใช้เทคนิคเก้าอี้ว่าง เทคนิคการทำให้เกิดการตระหนักรู้ และใช้เทคนิคจากทฤษฎีการให้คำปรึกษาครอบครัวมาบูรณาการให้เหมาะสมกับการให้คำปรึกษากลุ่ม ได้แก่ เทคนิคคำถามข้อยกเว้น เทคนิคคำถามปฏิกิริยา เทคนิคคำถามระดับชั้น เทคนิคประติมากรรมครอบครัว ท่าทีการสื่อสาร เทคนิคแผนภูมิครอบครัว เทคนิคการมองภาพใหม่ และเทคนิคการจัดการกับสามเหลี่ยมสัมพันธ์ ที่สอดคล้องกับลักษณะขององค์ประกอบที่เสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา

ผลการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา โดยการพิจารณาถึงความสอดคล้องเหมาะสมด้านวัตถุประสงค์ การเลือกใช้ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่ม และขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 6 ท่าน ได้แก่ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธีรพัฒน์ วงศ์คุ้มสิน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นิรนาท แสนสา ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง พันตำรวจเอก ดร.ปกรณ์ ไพโรจน์กูรอาจารย์ ดร.วรารณา รัชตะวรรณ และอาจารย์ ดร.อสมมา มาตยาบุญ เป็นผู้ตรวจสอบและพิจารณาความถูกต้องของความสอดคล้องทั้งในเนื้อหา แนวคิด ทฤษฎี เทคนิค วัตถุประสงค์ วิธีดำเนินการ และการประเมินผลการให้คำปรึกษากลุ่ม พบว่า โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา มีค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่าง 0.50-1.00 แสดงว่าเป็นตัวแทนของจุดประสงค์การเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา

4. การเปรียบเทียบผลการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการในการเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล มีดังนี้

การเปรียบเทียบผลการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการในการเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ผู้วิจัยได้ทำการตรวจสอบตามข้อตกลงเบื้องต้นด้วยการแจกแจงความเป็นโค้งปกติของกลุ่มตัวอย่าง โดยการตรวจสอบ Shapiro-Wilk พบว่า ข้อมูลมีการแจกแจงเป็นโค้งปกติ (p มีค่าอยู่ระหว่าง .07-.69) และการตรวจสอบความเป็นเอกพันธ์ของเมทริกซ์ความแปรปรวนและความแปรปรวนร่วม (Homogeneity of variance-covariance matrices) ด้วยวิธีใช้ Box's M Test ผลการตรวจสอบพบว่า ค่า p มีค่าเท่ากับ .06 ซึ่งมีค่ามากกว่า .05 แสดงให้เห็นว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความแปรปรวนของความคลาดเคลื่อนไม่แตกต่างกัน

เมื่อนำข้อมูลมาเปรียบเทียบรายคู่ พบว่า กลุ่มทดลองมีความแข็งแกร่งทางจิตใจโดยรวมหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และติดตามผลการทดลองมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนกลุ่มทดลองไม่พบความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ความแข็งแกร่งทางจิตใจด้านความมุ่งมั่น ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีการปฏิสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($F=9.02$ $df=1.32$ $p=.00$) แสดงว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการมีผลทำให้ความแข็งแกร่งทางจิตใจด้านความมุ่งมั่น ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกัน

ความแข็งแกร่งทางจิตใจด้านการควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีการปฏิสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($F=9.17$ $df=1.28$ $p=.00$) แสดงว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการมีผลทำให้ความแข็งแกร่งทางจิตใจด้านการควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกัน

ความแข็งแกร่งทางจิตใจด้านความท้าทาย ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีการปฏิสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($F=6.22$ $df=1.21$ $p=.01$) แสดงว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการมีผลทำให้ความแข็งแกร่งทางจิตใจด้านความท้าทาย ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกัน

ผลการวิเคราะห์การเปรียบเทียบผลการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการในการเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจโดยรวมและทุกด้านของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

การอภิปรายผล

การวิจัยเรื่อง การวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุและการเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยอภิปรายผลการวิจัยตามความมุ่งหมายของการวิจัย โดยมีลำดับดังนี้

1. การตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของความแข็งแกร่งทางจิตใจที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นกับข้อมูลเชิงประจักษ์ จากผลการวิเคราะห์การตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของความแข็งแกร่งทางจิตใจที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นกับข้อมูลเชิงประจักษ์ มีค่าไค-สแควร์ (χ^2) เท่ากับ 58.82 ค่านัยสำคัญทางสถิติ เท่ากับ .06 จะเห็นได้ว่าค่า χ^2 ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งสามารถแปลความหมายได้ว่าข้อมูลเชิงประจักษ์มีความสอดคล้องกับ

โมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของผู้วิจัยสอดคล้องกับคำกล่าวของนงลักษณ์ วิรัชชัย (2542: 53-57) ที่กล่าวว่า ถ้าค่าไค-สแควร์ยังมีค่าต่ำมากหรือมีค่าใกล้เคียงกับศูนย์มากเท่าใด แสดงว่าโมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ นอกจากนี้ เมื่อพิจารณาค่าไค-สแควร์สัมพัทธ์ มีค่าเท่ากับ 1.33 ซึ่งมีค่าน้อยกว่า 2.00 แสดงว่า โมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ และดัชนีวัดระดับความกลมกลืน GFI มีค่าเท่ากับ 0.99 และค่าดัชนีวัดระดับความสอดคล้องที่ปรับแก้แล้ว AGFI มีค่าเท่ากับ 0.98 ดัชนีความสอดคล้องเปรียบเทียบ CFI มีค่าเท่ากับ 1.00 แสดงว่าโมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ รวมถึงการพิจารณาค่าดัชนีรากของกำลังสองเฉลี่ยของเศษ SRMR มีค่าเท่ากับ 0.01 และดัชนีรากที่สองของความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า RMSEA มีค่าเท่ากับ 0.01 ซึ่งมีค่าน้อยกว่า 0.05 แสดงว่าโมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์สามารถนำมาอธิบายค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลทางตรงและอิทธิพลทางอ้อมได้

2. ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อความแข็งแกร่งทางจิตใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า ค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลของของโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อความแข็งแกร่งทางจิตใจได้รับอิทธิพลทางตรงจากความหยุนตัวมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลทางตรงเป็นบวกสูงสุดเท่ากับ 0.45 สอดคล้องกับการศึกษาของการ์เมซี (Garnezy. 1974: 366-367) ได้ศึกษาความเสี่ยงของเด็กกับการความแข็งแกร่งด้านการควบคุมพบว่า เด็กที่มีความหยุนตัวดีในชั้นเรียน คือเด็กที่เรียนและทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างดี จะมีความรู้สึกว่าตนเองควบคุมสถานการณ์ ต่าง ๆ ได้ มีความสามารถในการคิดและตัดสินใจด้วยตนเอง มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตน นอกจากนี้ความแข็งแกร่งทางจิตใจยังได้รับอิทธิพลทางอ้อมจากการมองโลกในแง่ดีมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลทางอ้อมเป็นบวกเท่ากับ 0.58 สอดคล้องกับทัศนะของเซลิกันแมน (Seligman. 2004: Online) ได้ให้สัมภาษณ์ว่า เขาได้ศึกษาจิตวิทยาเชิงบวก โดยศึกษาการมองโลกในแง่ดีของมนุษย์ ซึ่งมีเป้าหมาย 3 ประการ คือ เพื่อให้ความสำคัญกับจุดแข็งของมนุษย์และมุ่งเสริมสร้างความแข็งแกร่งเช่นเดียวกับที่มุ่งแก้ไขข้อบกพร่องของตน บุคคลควรให้ความสนใจกับสิ่งดี ๆ ทั้งหลายในชีวิต และควรใส่ใจกับการทำให้ชีวิตที่ปกติธรรมดาเดิมเดิมมากขึ้น และให้ทัศนะว่าชีวิตที่มีความสุข คือ ชีวิตที่เต็มไปด้วยความสนุกสนาน ชีวิตที่ดีงามและชีวิตที่มีความหมาย

นอกจากนี้สามารถพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลของโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของความหยุนตัวและการเผชิญปัญหาที่ส่งผลต่อความแข็งแกร่งทางจิตใจ ส่วนความหยุนตัวได้รับอิทธิพลทางตรงจากการมองโลกในแง่ดี มีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเป็นบวกเท่ากับ 0.74 ทั้งนี้จากผล การศึกษางานวิจัยปัจจัยตัวแปรด้านความหยุนตัวกับการมองโลกในแง่ดีของทูเซ พุสการ์และเซอริการ์ (Tusaie; Puskar; & Sereika. 2007 : 54-60) ได้ศึกษาโมเดลที่ทำนายที่ทำให้ความหยุนตัวทางจิตสังคมในวัยรุ่นลดลง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อระบุลักษณะทั่วไปเกี่ยวกับความหยุนตัว เพื่อทดสอบความสัมพันธ์ที่ทำนายและการทำให้ความหยุนตัวลดลงระหว่างการมองโลกในแง่ดี อายุ เพศ การสนับสนุนจากเพื่อนและครอบครัวตามการรับรู้และเหตุการณ์ที่เลวร้ายในชีวิตกับความหยุน

ตัวทางจิตใจของวัยรุ่นในชนบทของอเมริกาตะวันออก จำนวน 624 คน ผลการศึกษาพบว่า วัยรุ่นร้อยละ 30.60 มีความหยุนตัวทางจิตสังคมในระดับต่ำ และวัยรุ่นร้อยละ 45 มีความหยุนตัวทางจิตสังคมในระดับปานกลาง โดยตัวแปร 5 ตัวแปรที่ทำนายความหยุนตัวทางจิตสังคมโดยตรง ได้แก่ การมองโลกในแง่ดี เหตุการณ์ที่เลวร้ายในชีวิต เพศ อายุ และการสนับสนุนจากครอบครัวตามการรับรู้ ตัวแปรที่ร่วมกันทำนายความหยุนตัวทางจิตสังคมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ มีทั้งหมด 4 คู่ ได้แก่ การมองโลกในแง่ดีกับอายุ การมองโลกในแง่ดีกับเหตุการณ์ที่เลวร้ายในชีวิต การสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนตามการรับรู้กับเหตุการณ์ที่เลวร้ายในชีวิต และการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนตามการรับรู้กับอายุแสดงให้เห็นว่า ปัจจัยตัวแปรความหยุนตัวมีอิทธิพลทางตรงกับปัจจัยตัวแปรด้านการมองโลกในแง่ดี

จากการศึกษาอิทธิพลทางตรงและอิทธิพลทางอ้อมของการเผชิญปัญหา พบว่า การเผชิญปัญหาได้รับอิทธิพลทางตรงจากความหยุนตัวและการมองโลกในแง่ดี มีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเป็นบวกเท่ากับ 0.73 และ 0.19 ตามลำดับ และได้รับอิทธิพลทางอ้อมจากการมองโลกในแง่ดี มีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเป็นบวกเท่ากับ 0.54 ตามลำดับ ทั้งนี้จากการศึกษาของชางและชานนา (Chang ; Sanna. 2001: 524-531) ได้ศึกษาอิทธิพลของการมองโลกในแง่ดีกับการประเมินการเผชิญปัญหาที่เกี่ยวข้องกับความกดดัน มีความสัมพันธ์กับการมองโลกในแง่ดี การเผชิญปัญหา และการปรับตัว มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในด้านการประเมินเหตุการณ์ การเผชิญปัญหาและการปรับตัว และการศึกษาของฮาร์จูและโบลิน (Harju; & Bolen. 1998: 185-200) ได้ศึกษาผลกระทบของการมองโลกในแง่ดีต่อการเผชิญปัญหา การรับรู้คุณภาพในการใช้ชีวิตของนักศึกษา พบว่า นักศึกษาที่มีระดับการมองโลกในแง่ดีสูงจะมีความพอใจในคุณภาพการใช้ชีวิตของตนในระดับสูง และมีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นการกระทำ และเปลี่ยนกรอบแนวคิดไปในทางบวก ส่วนนักศึกษาที่มีระดับการมองโลกในแง่ดีต่ำ จะมีความไม่พึงพอใจกับคุณภาพชีวิตของตน และมีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง หรือตีตรา แสดงให้เห็นว่าปัจจัยตัวแปรด้านการมองโลกในแง่ดีและปัจจัยตัวแปรด้านการเผชิญปัญหามีอิทธิพลซึ่งกันและกัน

จากการศึกษาอิทธิพลของปัจจัยตัวแปรด้านความหยุนตัวและการเผชิญปัญหาของไมรา (Meira. 2005 : Online) ได้ศึกษาความหยุนตัวทางอารมณ์ในเด็กวัยรุ่น 453 คน ที่ผ่านเหตุการณ์ก่อการร้าย ในปี 2000 ในประเทศอิสราเอล การศึกษาแสดงถึงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยป้องกันหลาย ๆ ปัจจัยในระดับบุคคล สังคม และครอบครัวกับความหยุนตัวทางอารมณ์ ปัจจัยป้องกันที่ศึกษา คือ การเห็นคุณค่าแห่งตน การเผชิญปัญหา การสนับสนุนทางสังคม การมีส่วนร่วมของสังคม ความผูกพันในครอบครัวและความเครียดของผู้ปกครอง พบว่า การเห็นคุณค่าแห่งตนเป็นตัวแปรที่เป็นปัจจัยทำนายความหยุนตัวทางอารมณ์อันดับแรก และความเครียดของผู้ปกครองเป็นตัวทำนายประสิทธิภาพของความหยุนตัวทางอารมณ์รองลงมา และจากการศึกษาของเพ็ญประภา ปริญญาวผล (2546: 138-153) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความยืดหยุ่นและทนทานการรับรู้เหตุการณ์ลบในชีวิตกลวิธีการเผชิญปัญหากับสุขภาพจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับ

ปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่จำนวน 448 คน ผลการวิจัยพบว่า กลวิธีการเผชิญปัญหามีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาพจิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเกิดจากการที่นักเรียนมีการปรับตัวตามสถานการณ์ในชีวิตที่เกิดขึ้น ทำให้นักเรียนมีความกล้าหาญในการเผชิญปัญหาในชีวิตที่เกิดขึ้น จึงทำให้ความหยุนตัวมีอิทธิพลทางตรงกับการเผชิญปัญหา

จากการศึกษาอิทธิพลของปัจจัยความแข็งแกร่งทางจิตใจกับการเผชิญปัญหาของเดล (Dale, 1992: 49) ได้ทำการศึกษาความแข็งแกร่งกับการเผชิญปัญหา โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักว่ายน้ำน้ำจาก 8 มหาวิทยาลัย ที่เข้าร่วมการแข่งขันตามโปรแกรม 7 ครั้ง พบว่า นักว่ายน้ำน้ำที่มีความแข็งแกร่ง จะมีประสบการณ์ในการควบคุมอารมณ์ และมีความรู้สึกด้านความเครียด กดดัน สับสน เหน็ดเหนื่อยและอ่อนเพลียต่ำกว่านักว่ายน้ำน้ำที่มีความแข็งแกร่งน้อย พบว่านักว่ายน้ำน้ำที่มีความแข็งแกร่งจะมีการปรับตัวในการเผชิญปัญหามากกว่านักว่ายน้ำน้ำที่มีความแข็งแกร่งน้อยกว่า แสดงให้เห็นว่า ปัจจัยตัวแปรด้านความแข็งแกร่งมีอิทธิพลโดยตรงต่อปัจจัยตัวแปรด้านการเผชิญปัญหา

สำหรับค่าสัมประสิทธิ์พหุคูณ พบว่า การมองโลกในแง่ดี การเผชิญปัญหา และความหยุนตัวร่วมกันสามารถอธิบายความแข็งแกร่งทางจิตใจได้ร้อยละ 52 ($R^2=0.52$) ส่วนการมองโลกในแง่ดีสามารถร่วมกันอธิบายความหยุนตัวได้ร้อยละ 54 ($R^2=0.54$) และการมองโลกในแง่ดีและความหยุนตัวสามารถอธิบายการเผชิญปัญหาได้ร้อยละ 78 ($R^2=0.78$) สอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัยข้อ 2

จากการวิจัย พบว่า ปัจจัยของตัวแปรทั้ง 3 ปัจจัยเป็นปัจจัยทางจิตวิทยาเชิงบวกที่ส่งผลในทางบวกต่อตัวแปรความแข็งแกร่งทางจิตใจ แต่ปัจจัยของความหยุนตัวมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลทางตรงเป็นบวกสูงสุดต่อความแข็งแกร่งทางจิตใจ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ ความหยุนตัว เป็นศักยภาพของบุคคลที่แสดงให้เห็นถึงความอดทนเช่นเดียวกับความแข็งแกร่ง ซึ่งต้องใช้พลังในการควบคุมความคิด ความรู้สึกและการกระทำในการฟื้นตัวจากภาวะความเครียดที่ต้องเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ยากมากกว่าการมองโลกในแง่ดี เนื่องจากการมองโลกในแง่ดีเป็นลักษณะของบุคคลที่พยายามมองหาสิ่งดีในเหตุการณ์ร้ายที่เกิดขึ้น และมีช่วงเวลาที่มีความสุขและความทุกข์ซึ่งเกิดกับบุคคลได้ตามปกติ บุคคลที่มองโลกในแง่ดีหากประสบความยากลำบากก็ยอมรับแต่ก็คิดในแง่ดีและความคาดหวังในแง่บวกมักจะเกิดขึ้นในใจของผู้ที่มองโลกในแง่ดี ซึ่งจะเป็นแรงกระตุ้นให้บุคคลใช้ความพยายามจนประสบความสำเร็จ ส่วนเทอดศักดิ์ เดชคง (2542: 68-70) สำหรับการเผชิญปัญหานั้นเกิดขึ้นได้กับมนุษย์ทุกเพศ ทุกวัย ซึ่งปัญหามักจะเข้ามาในชีวิตได้ตลอดเวลาเพื่อเป็นเครื่องพิสูจน์ความสามารถของมนุษย์ในการแก้ไขและหาวิธีรับมือกับปัญหาเหล่านั้นได้มากน้อยเพียงใด ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของมาสดิกาว (Madrigal, 2014: 70) ที่ได้ศึกษาความสัมพันธ์ของความแข็งแกร่งทางจิตใจ การมองโลกในแง่ดีและการเผชิญปัญหาของนักกีฬาในมหาวิทยาลัยจำนวน 525 คน ผลการวิจัยพบว่า เพศกับความแข็งแกร่งทางจิตใจด้านความมุ่งมั่น ความแข็งแกร่งทางจิตใจด้านการควบคุม ความแข็งแกร่งทางจิตใจด้านความท้าทาย การมองโลกในแง่ดี การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นปัญหาและการเผชิญปัญหาที่มุ่งเน้นอารมณ์ มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อยู่

ระหว่าง 0.10-0.53 มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นการหลีกเลี่ยงปัญหากับความแข็งแกร่งทางจิตใจด้านความมุ่งมั่น ความแข็งแกร่งทางจิตใจด้านความท้าทาย การมองโลกในแง่ดี การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นปัญหาและการเผชิญปัญหาที่มุ่งเน้นอารมณ์ ที่มีความสัมพันธ์กันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ จากการที่ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ตัวแปรปัจจัยด้านการมองโลกในแง่ดีและการเผชิญปัญหา พบว่าทั้งสองตัวแปรนี้ส่งผลซึ่งกันและกัน โดยการเผชิญปัญหาได้รับอิทธิพลทางตรงจากการมองโลกในแง่ดีสอดคล้องกับงานวิจัยของไคเพิลและเฮนเดอร์สัน-คิง (Krypel; & Henderson-King. 2010: 418) ที่ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดรูปแบบการเผชิญปัญหา และการมองโลกในแง่ดีของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ผลการวิจัยพบว่าการมองโลกในแง่ดีมีความสัมพันธ์กับการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นปัญหาการเผชิญปัญหาแบบอิสระ การรับรู้ความเครียดมีความสัมพันธ์กับการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นปัญหาการเผชิญปัญหาแบบอิสระ การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นปัญหามีความสัมพันธ์กับการเผชิญปัญหาที่มุ่งเน้นอารมณ์และการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นปัญหากับการเผชิญปัญหาแบบอิสระมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สรุปผลจากงานวิจัยได้ว่า ตัวแปรปัจจัยแต่ละตัวแปรมีอิทธิพลซึ่งกันและกัน ตัวแปรด้านการมองโลกในแง่ดีส่งผลต่อการที่บุคคลสามารถเผชิญปัญหาต่าง ๆ เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพสามารถแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดี ตัวแปรความหยุนตัวและตัวแปรการมองโลกในแง่ดี ส่งผลทางอิทธิพลต่อตัวแปรการเผชิญปัญหา ซึ่งแต่ละตัวแปรส่งผลทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อการเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจ ซึ่งก่อให้เกิดการพัฒนาตนเองไปในทางที่ดีขึ้น โดยเฉพาะตัวแปรด้านความหยุนตัวที่มีอิทธิพลต่อความแข็งแกร่งทางจิตใจมากที่สุด ผู้วิจัยจึงนำตัวแปรด้านความหยุนตัวไปใช้เป็นส่วนหนึ่งในการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายเพื่อเป็นตัวกระตุ้นในการเพิ่มความแข็งแกร่งทางจิตใจให้กับนักเรียนได้มากขึ้นด้วย

3. การสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร

จากความมุ่งหมายของการวิจัยข้อที่ 3 เพื่อสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา จากผลการหาค่าดัชนีความสอดคล้องของผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อตรวจสอบโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา โดยใช้การวิเคราะห์ พบว่าค่าดัชนีความสอดคล้องมีค่าอยู่ระหว่าง 0.50-1.00 แสดงว่า โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาผ่านเกณฑ์การตรวจคุณลักษณะ ซึ่งสามารถนำไปใช้ในการเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาได้ทั้งนี้อาจเป็นเพราะโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา เป็นไปตามแนวคิดของคอเรย์ (Corey.

2012: 448) ที่กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มที่มีประสิทธิภาพ ควรประกอบด้วย ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นนำ ขั้นดำเนินการ และขั้นยุติหรือขั้นสรุป และยังควรกำหนดระยะเวลาที่เหมาะสม และใช้เวลาไม่เกิน 2-3 ชั่วโมง นอกจากนี้การพิจารณาเลือกเนื้อหา วิธีการ เทคนิคที่ใช้ในแต่ละครั้งในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการก็มีความสำคัญเป็นอย่างมาก เพราะเทคนิควิธีการที่เหมาะสม จะทำให้สมาชิกกลุ่มได้เกิดการเรียนรู้และเข้าใจปัญหา ตลอดจนแนวทางในการแก้ไขได้อย่างรวดเร็ว และส่งผลให้สมาชิกในกลุ่มได้มีประสบการณ์ไปด้วย ผู้วิจัยให้ความสำคัญกับการเลือกใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษา เนื่องจากเทคนิคที่นำมาใช้ในแต่ละทฤษฎีจะเป็นกระบวนการในการเรียนรู้เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงตนเอง อาทิเช่น การใช้หลัก WDEP ของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง มาเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเองอย่างเป็นขั้นตอน โดยมีการการตั้งเป้าหมายในสิ่งที่บุคคลต้องการเปลี่ยนแปลง ตลอดจนการประเมินผลในสิ่งที่ทำแล้วจะส่งผลในทางบวก และการค่อย ๆ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อทำในสิ่งที่เป้าหมายให้สำเร็จ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของคอเรย์ คอเรย์ และคอเรย์ (Corey; Corey; & Corey. 2014: 130-131) ที่กล่าวว่ามนุษย์มีแรงจูงใจที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง เมื่อรู้ว่าพฤติกรรมที่เป็นอยู่ในปัจจุบันไม่สามารถทำให้เขาได้ในสิ่งที่ตนเองต้องการ มนุษย์ก็คิดและเลือกพฤติกรรมที่จะปรับเปลี่ยน เพื่อทำให้ตนเองได้ในสิ่งที่ตนต้องการเพื่อนำไปสู่เป้าหมายที่กำหนดไว้สอดคล้องกับงานวิจัยของผู้วิจัยของกาสีเก เอ มิลี และทาฮีรี (Khaleghi; Amiri; Taheri. 2017: 77) ที่ได้ศึกษาประสิทธิผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อลดความวิตกกังวล อคติ และสัมพันธภาพระหว่างบุคคลในนักเรียนวัยรุ่น ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในโรงเรียนชัพเชวาร์ ประเทศอิหร่าน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 12 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 12 คน ผลการวิจัยพบว่า หลังการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงนักเรียนวัยรุ่นมีค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลและอคติลดลง และมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลเพิ่มสูงขึ้นหลังการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง และนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลและอคติต่ำกว่ากลุ่มควบคุม และนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลเพิ่มสูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม นอกจากนี้ผู้วิจัยเลือกใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ โดยใช้เทคนิคเก้าอี้ว่างเปล่า เพื่อให้สมาชิกได้ทำความเข้าใจตนเองและตัดสินใจด้วยตนเองอย่างเหมาะสมซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของคอเรย์ คอเรย์ และคอเรย์ (Corey; Corey; & Corey. 2014: 118-120) ที่กล่าวว่า มนุษย์ควรให้ความสำคัญกับสิ่งที่ปัจจุบัน มีความตระหนักรู้เรียนรู้สิ่งที่ค้างคาใจในอดีต และสิ่งที่รบกวนปฏิสัมพันธ์ ได้แก่ การไม่เป็นตัวของตัวเองการหันเหหรือหลบเลี่ยงความรู้สึกของตนเอง ซึ่งจากการสังเกตการใช้เทคนิคเก้าอี้ว่างเปล่าในการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ ทำให้สมาชิกกลุ่มได้มีโอกาสระบายความรู้สึกออกมาอย่างเต็มที่ ได้พูดในสิ่งที่อัดอั้น ไม่สบายใจ โดยไม่ส่งผลกระทบต่อสัมพันธภาพกับบุคคลที่ขัดแย้งด้วย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของวิลเลียม (Williams. 2010: 250) ที่ได้ศึกษาการสร้างสัมพันธภาพในวัยรุ่นที่มีความต้องการพิเศษโดยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาของเกสตัลท์ ผลการวิจัยพบว่า หลังการใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาของ

เกสตอลท์วัยรุ่นมีความตระหนักรู้ มีจิตใจที่เต็มไปด้วยความสุข มีการตอบสนองทางร่างกาย การกำกับตนเอง การยอมรับเพิ่มสูงขึ้น

กล่าวโดยสรุป การสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีขั้นตอนในการให้คำปรึกษาอย่างเป็นระบบ กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มในแต่ละครั้งมีการออกแบบให้เกิดความเหมาะสมกับนักเรียนและการนำไปใช้ได้จริง จึงทำให้สามารถเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายทั้งในด้านความคิด ด้านความรู้สึก และด้านพฤติกรรม เพื่อเปลี่ยนแปลงตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

4. การเปรียบเทียบผลการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานครกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล จากความมุ่งหมายในการวิจัยข้อที่ 4 ผู้วิจัยทำการเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการในการเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานครระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำสองทาง (Two-Way Repeated ANOVA) สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

4.1 ผลการเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการในการเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานครระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล พบว่า ระยะเวลาและกลุ่มที่แตกต่างกันมีความแข็งแกร่งทางจิตใจโดยรวมและทุกด้าน ประกอบด้วย ความมุ่งมั่น การควบคุมและความท้าทาย มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 4 แสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการสามารถเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจให้กับกลุ่มทดลองได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของสิริกาญจน์ สง่า (2551: 169) ที่ได้ศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อความแข็งแกร่งทางจิตใจของนักศึกษามหาวิทยาลัย ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษากลุ่มทดลองมีคะแนนความแข็งแกร่งทางจิตใจโดยรวมและทุกด้าน ประกอบด้วยด้านความมุ่งมั่น ด้านการควบคุม และด้านความท้าทายในระยะหลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยมีคะแนนความแข็งแกร่งทางจิตใจในระยะหลังเข้ากลุ่มและติดตามผลไม่แตกต่างกัน และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของวรารคนา รัชตะวรรณ (2554: 234-237) ที่ศึกษาพบว่า การให้คำปรึกษากลุ่มสามารถพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นให้เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการให้คำปรึกษากลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ระบายความรู้สึกต่าง ๆ ภายในใจออกมากล้าเผชิญปัญหาของตนเองและแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้น ทำให้สมาชิกมีความเข้มแข็งสามารถป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาขึ้นอีกและสามารถรักษาสภาพจิตใจของตนให้เป็นสุขเหมือนกับการอยู่ในกลุ่ม สอดคล้องกับคำกล่าวของโอลเซน (Ohlsen. 1970: 31 – 33) ที่กล่าวว่า

กับความต้องการของวัยรุ่นจึงมีความเหมาะสมอย่างยิ่งในการให้คำปรึกษากลุ่มกับวัยรุ่น ซึ่งในการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ สมาชิกกลุ่มเป็นนักเรียนที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นที่มีลักษณะของปัญหาที่คล้ายคลึงกัน จึงทำให้การพูดคุยและสัมพันธภาพในการให้คำปรึกษากลุ่มเกิดขึ้นได้อย่างรวดเร็ว สมาชิกให้ความร่วมมือและพร้อมที่จะแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นไปด้วยกัน

นอกจากนี้ การบูรณาการทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่ม ตลอดจนการนำเทคนิคจากการให้คำปรึกษาครอบครัวมาใช้ในการเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจ ก็มีส่วนทำให้กลุ่มบรรลุตามวัตถุประสงค์ตามที่ตั้งไว้

4.2 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของความแข็งแกร่งทางจิตใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานครของกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล พบว่า มีค่าเฉลี่ยความแข็งแกร่งโดยรวมและทุกด้านสูงกว่าก่อนการทดลองและหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 3 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะนักเรียนกลุ่มทดลองมีกระบวนการคิดและการมองโลกเชิงบวก รู้จักใช้เหตุผลในการคิด และมีความเข้าใจในความรู้สึกของบุคคลรอบข้างได้ดี ตลอดจนมีการปรับตัวที่ดีต่อการรับรู้และการเผชิญปัญหาต่าง ๆ จึงส่งผลให้ค่าเฉลี่ยของความแข็งแกร่งทางจิตใจโดยรวมสูงกว่าก่อนการทดลอง นอกจากนี้ การเลือกใช้ทฤษฎี เทคนิคและกระบวนการให้คำปรึกษาที่เหมาะสมก็มีส่วนช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของชญาธิษฐ์ สุระเสนา (2559: 71-86) ที่พบว่า โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการเพื่อพัฒนาทักษะทางสังคมโดยกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม มี 3 ขั้นตอน คือ ขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการและขั้นการยุติ ทักษะทางสังคมของนักศึกษาในกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ หลังการทดลองและระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการให้คำปรึกษากลุ่มในขั้นเริ่มต้นเพื่อปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพกับสมาชิกกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้จากความหมายในชีวิตโดยใช้แนวคิดจากทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบกวนิยม ซึ่งทำให้มองเห็นภาพของสมาชิกคนนั้นชัดเจนขึ้นและส่งผลให้เกิดความเข้าใจกันมากขึ้น ผลการสังเกตในการให้คำปรึกษากลุ่ม พบว่า ในระยะแรกสมาชิกยังไม่แน่ใจว่าผู้วิจัยจะให้สมาชิกทำอะไรบ้าง มีที่ทำสงสัย แต่ก็พร้อมให้ความร่วมมือ ผู้วิจัยได้เห็นความสำคัญของบทบาทการเป็นผู้นำกลุ่มในการสร้างบรรยากาศ การจูงใจให้สมาชิกให้ความร่วมมือและทำกิจกรรม วิธีการพูดของผู้นำซึ่งมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มที่ประสบความสำเร็จ และบทบาทของสมาชิกที่ดีที่จะส่งเสริมให้กระบวนการกลุ่มดำเนินไปได้ด้วยดี ซึ่งสอดคล้องกับพัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2558 : 26-27) ที่กล่าวว่า ผู้นำกลุ่มควรมีความเข้าใจเกี่ยวกับคุณลักษณะที่เกิดขึ้น ได้แก่ การสร้างบรรยากาศ ความคุ้นเคยของสมาชิก การเรียนรู้บทบาทหน้าที่ของกลุ่มและสมาชิกคนอื่น การสำรวจตนเองเบื้องต้น การสร้างความไว้วางใจ การให้เกียรติ เห็นอกเห็นใจ การใส่ใจ เพื่อความรู้สึกปลอดภัยในกลุ่ม บทบาทของสมาชิกและปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นภายในกลุ่ม ได้แก่ การมีส่วนร่วม การแสดง

ความรู้สึกและความคิด การกำหนดเป้าหมายของตนเอง การเรียนรู้ปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นในกลุ่ม เช่น สมาชิกอาจบอกว่า “จะเกิดอะไรขึ้นในกลุ่ม” สมาชิกอาจเกิดความรู้สึกกลัวหรือไม่แน่ใจ และบทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่ม ได้แก่ การเป็นตัวแบบเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การช่วยให้สมาชิกตระหนักถึงความรับผิดชอบ จัดการกับความวิตกกังวล เป็นต้น ซึ่งผู้วิจัยได้ตระหนักถึงความละเอียดอ่อนของขั้นตอนนี้ และพยายามดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มด้วยความมั่นใจและเป็นมิตรกับสมาชิกกลุ่มให้มากที่สุด

4.3 ผลการวิเคราะห์การเปรียบเทียบผลการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการในการเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจรายด้านของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 4 แสดงให้เห็นว่า กลุ่มทดลองมีความแข็งแกร่งทางจิตใจสูงขึ้นหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ซึ่งหากพิจารณาจากการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจในแต่ละด้าน มีดังนี้

4.3.1 การเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจด้านความมุ่งมั่น ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีการปฏิสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการมีผลทำให้ความแข็งแกร่งทางจิตใจด้านความมุ่งมั่น ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากทฤษฎีและเทคนิคที่ผู้วิจัยได้เลือกใช้ สามารถเสริมสร้างความมุ่งมั่นให้กับสมาชิกกลุ่มได้ ในการเสริมสร้างความมุ่งมั่นเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจในครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงโดยใช้หลัก WDEP เพื่อทำให้สิ่งที่สมาชิกกลุ่มคาดหวังไปถึงเป้าหมายผู้วิจัยใช้เทคนิคการถามระดับขั้นเพื่อประเมินความสำเร็จของตนเองและให้วางแผนอนาคตผู้วิจัยใช้เทคนิคคำถามปฏิกิริยา สังเกตการตอบคำถามของสมาชิก สมาชิกทุกคนต้องการให้เป็นเรื่องจริงในชีวิตมากกว่าที่จะเป็นแค่ภาพความฝันผู้วิจัยใช้เทคนิคการให้ข้อเสนอแนะ เพื่อให้สมาชิกมีการวางแผนเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองอย่างเป็นระบบ และแนะนำให้สมาชิกทำเป้าหมายเล็ก ๆ ให้สำเร็จก่อนแล้วจึงค่อยขยายไปสู่เป้าหมายที่ใหญ่กว่า ในการให้คำปรึกษากลุ่มด้านความมุ่งมั่น สมาชิกกลุ่มมุ่งที่เป้าหมายเดียวกันคือเป้าหมายอนาคตด้านการเรียนของตน ผู้วิจัยสังเกตว่าสมาชิกอยากมีที่เรียนที่ดี ได้คณะที่ตนต้องการ แต่ที่ทำไม่ได้เพราะยังติดเล่นเกม แบ่งเวลาไม่ได้ งานเยอะ ทำไม่ทัน เป็นต้น ผลการสังเกตในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ พบว่า สมาชิกมีความมุ่งมั่นที่จะพัฒนาตนเองเพื่อเข้าสู่มหาวิทยาลัย โดยวางแผนเพื่อปรับพฤติกรรมของตนเองโดยใช้หลัก WDEP เพื่อลดพฤติกรรมที่เป็นอุปสรรคของความสำเร็จในชีวิตลง สอดคล้องกับงานวิจัยของฟอร์เร็น มิเกลินเซอร์ และเทอร์เบแมน (Florian; Mikullincer; & Taubman.1995: 22) ที่ได้ศึกษาความแข็งแกร่งทางจิตใจที่ส่งผลต่อ

สุขภาพจิตพบว่า ความแข็งแกร่งทางจิตใจด้านความมุ่งมั่นและการควบคุมสถานการณ์ให้ผลทางบวกกับสุขภาพจิตทำให้บุคคลมีสุขภาพจิตดีขึ้น

4.3.2 การเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจด้านการควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีการปฏิสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .01 แสดงว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการมีผลทำให้ความแข็งแกร่งทางจิตใจด้านการควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก ทฤษฎีและเทคนิคที่ผู้วิจัยได้เลือกใช้ สามารถพัฒนาด้านการควบคุมให้กับสมาชิกกลุ่มได้ ผู้วิจัยเลือกใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงใช้หลักการ WDEP เพื่อวางแผนการบริหารเวลาของตน และวางแผนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างเป็นระบบ ผู้วิจัยใช้เทคนิคการควบคุมตนเองตามแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม โดยการเป็นแม่แบบและการลอกเลียนแบบของแบนดูราที่กล่าวว่า การเรียนรู้ เป็นการทำให้สมาชิกมีประสบการณ์ตรง จะทำให้เกิดการเรียนรู้จากการสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกคนอื่นภายในกลุ่ม โดยผู้วิจัยใช้หลักการปรับพฤติกรรมโดยการให้สมาชิกกลุ่มวางแผนจัดการสิ่งแวดล้อมเพื่อควบคุมสิ่งเร้า เช่น เวลาอ่านหนังสือ จะไม่อ่านบนเตียง หาสถานที่นั่งอ่านให้เหมาะสม เรียนรู้วิธีการอ่านจากบุคคลที่ประสบความสำเร็จ การให้แรงเสริมแก่ตนเองเมื่ออ่านหนังสือจบหรือทำในสิ่งที่วางแผนได้ตามกำหนด และควบคุมพฤติกรรมของตนเอง ไม่วอกแวก ไม่ลุดเดินไปมาบ่อย ๆ ดังผลการสังเกตในการให้คำปรึกษากลุ่ม พบว่า สมาชิกมีความตั้งใจที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง และมีกำลังใจในการฝึกฝนและพัฒนาตนเองไปในทางที่ดีขึ้น เพื่อให้การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นไปอย่างต่อเนื่องตามลำดับ ผู้วิจัยได้สอดแทรกสถานการณ์ที่มักก่อให้เกิดอุปสรรคและส่งผลให้สมาชิกไม่ประสบความสำเร็จ เพื่อให้สมาชิกจะได้ต่อสู้เพื่อความสำเร็จของตนเอง (เดิมศักดิ์ คทวนิช 2546: 193-194)

4.3.3 การเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจด้านความท้าทาย ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีการปฏิสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .01 แสดงว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการมีผลทำให้ความแข็งแกร่งทางจิตใจด้านความท้าทาย ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากทฤษฎีและเทคนิคที่ผู้วิจัยได้ใช้ตัวแบบที่เป็นวิถีทัศน์ของผู้ที่ประสบความสำเร็จในชีวิต ไม่ว่าจะเป็น นักเรียนที่สอบแอดมิชชันได้คะแนนสูงสุดในคณะต่างๆ นักกีฬาที่ได้รับรางวัล และผู้ทำงานสำเร็จเพื่อทำให้เกิดความท้าทายในการที่จะปรับปรุงและพัฒนาตนเองเพื่อนำไปสู่เป้าหมายที่ต้องการต่อไป ดังคำกล่าวของเดิมศักดิ์ คทวนิช (2546: 193-194) ได้กล่าวถึงทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม เป็นการที่บุคคลมีการเรียนรู้ผ่านการสังเกตจากตัวแบบที่เป็นบุคคลที่มีบริบทใกล้เคียงกับนักเรียนและเป็นบุคคลที่มีชื่อเสียงเป็นที่ยอมรับของสังคม ก่อให้เกิดการเรียนรู้และประสบการณ์ ทำให้เกิดการเลียนแบบพฤติกรรมของบุคคลนั้นได้อย่างเหมาะสม นอกจากนี้ งานวิจัยของเชอร์ด (Sheard. 2003: 17) ได้ทำการศึกษาความ

แข็งแกร่งทางจิตใจของนักกีฬาในทีมรักบี้เกี่ยวกับทักษะการรับรู้ ความเข้าใจและการเคลื่อนไหว พบว่า นักกีฬารักบี้ที่ทำคะแนนได้สูงจะมีความแข็งแกร่งทางจิตใจด้านความท้าทายสูง ดังนั้น พ่อแม่และครอบครัวควรจะมีบทบาทในการสร้างความท้าทายเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้น ซึ่งการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมที่เผชิญอยู่ให้กลายเป็นความท้าทาย จะทำให้เด็กๆ มีความคิดเชิงบวกในการเปลี่ยนแปลงตนเองและสร้างความท้าทายในชีวิต ดังที่ ประณต คำนิม (2551: 355) ได้กล่าวว่า การที่ครอบครัวเลี้ยงดูบุตรหลานอย่างมีเหตุผล เปิดโอกาสให้บุตรหลานได้คิดและตัดสินใจในการดำเนินชีวิตด้วยตนเองให้เป็นไปในทางที่ถูกต้องเหมาะสม มีการปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างที่ดีแก่บุตรหลาน จะทำให้บุคคลมีการเลียนแบบและปฏิบัติตามพฤติกรรมของบุคคลในครอบครัวอย่างเหมาะสม

นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้เสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจโดยพัฒนาองค์ประกอบของความหยุนตัวทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ความเข้มแข็งภายในในการจัดการตนเองและแหล่งสนับสนุนภายนอก เพื่อเสริมสร้างให้สมาชิกกลุ่มมีความแข็งแกร่งทางจิตใจเพิ่มมากขึ้น ทั้งนี้เนื่องจากการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลของของโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อความแข็งแกร่งทางจิตใจ พบว่า ความแข็งแกร่งทางจิตใจได้รับอิทธิพลทางตรงจากความหยุนตัวเป็นบวกสูงสุด ผู้วิจัยจึงพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการด้วยการพัฒนาองค์ประกอบของความหยุนตัวมีรายละเอียดดังนี้

4.3.4 การเสริมสร้างความหยุนตัวด้านความเข้มแข็งภายใน ผู้วิจัยใช้เทคนิคหลักการ WDEP ของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อให้คนได้เรียนรู้และเข้าใจในบทบาทหน้าที่ของตนที่ต้องการจะทำ สามารถประเมินตนเอง และวางแผนเพื่อพัฒนาตนเองให้มีความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่นเพิ่มมากขึ้น ซึ่งเป็นแนวทางในการเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจให้กับนักเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของคอรี่คอรี่ และคอรี่ (Corey; Corey; & Corey.2014: 9) ที่ได้สรุปเป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มว่าเป็นการใช้กระบวนการกลุ่มเพื่อทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมช่วยให้สมาชิกสามารถพัฒนาเจตคติทางบวกเพิ่มขึ้น และมีทักษะในการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลดีขึ้น และสมาชิกสามารถนำเอาทักษะและพฤติกรรมที่เกิดจากการเรียนรู้ในกลุ่มไปใช้ในชีวิตประจำวัน

4.3.5 การเสริมสร้างความหยุนตัวด้านการจัดการตนเอง ผู้วิจัยใช้เทคนิคคำถามระดับขั้น (Scaling Question Technique) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้อารมณ์ความรู้สึกและการสื่อสารร่วมกับผู้อื่น ก่อให้เกิดการเรียนรู้และประสบการณ์ที่จะทำให้สมาชิกกลุ่มมีการจัดการตนเองและการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม ทั้งนี้สอดคล้องกับคอรี่ คอรี่ และคอรี่ (Corey; Corey; & Corey. 2014: 9) ที่กล่าวว่า การใช้เทคนิคคำถามวัดระดับ ทำให้สมาชิกได้ตั้งคำถามและหาคำตอบเกี่ยวกับปัญหาของตนเอง ทำให้สมาชิกมีการรับรู้ปัญหาที่เกิดขึ้นอาจไม่รุนแรงมากนัก และหาวิธีการจัดการปัญหาของตนเองให้ลดน้อยลง รวมทั้งผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคการปั้น (Sculpture Technique) โดยการปั้นดินน้ำมันซึ่งเป็นสถานการณ์ในครอบครัว ทำให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้และ

เข้าใจสถานภาพ บทบาทและสัมพันธภาพในครอบครัว ซึ่งสมาชิกบางคนครอบครัวแยกทางกัน เกิดความตระหนักรู้สถานการณ์ในครอบครัวที่เป็นปัจจุบัน โดยไม่โทษตนเองและครอบครัวอีกต่อไป สอดคล้องกับคอเรย์คอเรย์ และคอเรย์ (Corey; Corey; & Corey. 2014: 118-120) ได้กล่าวถึง ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มเกสตัลท์ไว้ว่า บุคคลมีการรับรู้และเข้าใจพฤติกรรมในภาพรวม นำไปสู่เรื่องราวที่ค้างคาใจในอดีต ทำให้บุคคลไม่ยึดติดกับเรื่องราวที่เกิดขึ้นในอดีต มีมุมมองว่าอดีตได้ผ่านไปแล้ว อนาคตยังมาไม่ถึง บุคคลต้องอยู่เรียนรู้และอยู่กับปัจจุบันให้ดีที่สุด และสอดคล้องกับแนวคิดของชะเทีย (Satir & Baldwin, 1983; Satir et al., 1991 อ้างอิงจากพีรพัฒน์ ถวิลรัตน์ 2558: 16) ที่กล่าวว่า เทคนิคการปั้น ช่วยให้สะท้อนให้เห็นภาพความสัมพันธ์ในครอบครัว และให้สมาชิกตระหนักถึงความรู้สึกของกันและกันต่อสัมพันธภาพและความเป็นไปในครอบครัวได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

4.3.6 การเสริมสร้างความหยวนตัวด้านแหล่งสนับสนุนภายนอก ผู้วิจัยใช้เทคนิคการวาดแผนภูมิครอบครัว 3 รุ่น เพื่อประเมินให้เห็นภาพความสัมพันธ์ในครอบครัว การที่ผู้วิจัยเห็นภาพความสัมพันธ์ของครอบครัว ทำให้สามารถลำดับเหตุการณ์ตั้งแต่รุ่นปู่ย่า ตายายจนถึงรุ่นปัจจุบัน ช่วยให้เข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา รวมถึงเรื่องราวในอดีตที่ส่งผลต่อครอบครัวในปัจจุบัน และใช้เทคนิคการจัดการกับสามเหลี่ยมสัมพันธ์ เพื่อให้สมาชิกมีความเป็นกลาง ไม่เข้าข้างฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งเมื่อเกิดความขัดแย้งกัน และใช้เทคนิคการมองภาพใหม่ เพื่อเปลี่ยนการรับรู้และการให้ความหมายในสถานการณ์ต่าง ๆ ในด้านที่ดีขึ้น รู้จักการคิดในแง่บวก ให้สมาชิกฝึกคิดบวกในเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น โดยสมาชิกมีความเข้าใจในครอบครัวมากขึ้น เรียนรู้ถึงสภาพการณ์และปัญหาภายในครอบครัว และพร้อมที่จะปรับเปลี่ยนให้ดีขึ้น สมาชิกบางคนได้สะท้อนถึงการที่ตนใช้จ่ายเกินความจำเป็น โดยที่ไม่ได้นึกถึงที่มาของเงินที่พ่อแม่หามาได้ บางคนแม้ครอบครัวจะมีสมาชิกหลายคนแต่ก็อยู่ร่วมกันด้วยความรัก ความอบอุ่น แม้บางครั้งอาจไม่พร้อมเรื่องการเงิน ค่าใช้จ่ายที่ค่อนข้างมาก แต่ก็ช่วยเหลือกันดี ทำให้เห็นความแตกต่างและการดำเนินชีวิตของแต่ละคนได้เป็นอย่างดี ส่วนใหญ่สมาชิกชอบการมองภาพใหม่ มันทำให้รู้สึกดีกับครอบครัว และทำให้สมาชิกคิดอะไรๆเกี่ยวกับครอบครัวได้มากขึ้น เช่น รู้ว่าตนเองควรทำอย่างไรกับครอบครัว เกิดการเรียนรู้ เกิดการปรับตัว รู้สึกรักครอบครัวมากขึ้น สอดคล้องกับแนวคิดของชะเทีย (Satir; & Baldwin, 1983; Satir et al., 1991 อ้างอิงจาก พีรพัฒน์ ถวิลรัตน์ 2558: 16) ที่กล่าวว่า เทคนิคการเขียนแผนผังครอบครัว เป็นการช่วยจัดการผลกระทบทางลบของบุคคลที่เกิดจากประสบการณ์ไม่ดีในครอบครัวดั้งเดิม เป็นการเรียนรู้ในแต่ละช่วงเวลาของครอบครัวที่เป็นความจริงในปัจจุบันและช่วงเวลาในอดีต ทำให้เห็นความสัมพันธ์ของสมาชิกในระบบครอบครัว สมาชิกจะเกิดความเข้าใจและปรับตัวได้อย่างเหมาะสมกับสิ่งที่เกิดขึ้นและเปลี่ยนแปลงของครอบครัวได้ดีขึ้น

จากการพัฒนาองค์ประกอบของความหยวนตัวเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจให้แก่สมาชิกนั้น ผู้วิจัยได้นำเทคนิคจากทฤษฎีการให้คำปรึกษาครอบครัวมาบูรณาการใช้ในการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ ทำให้สมาชิกมีความเข้าใจความคิด ความรู้และพฤติกรรมของบุคคลในครอบครัวมากยิ่งขึ้น เช่นเดียวกับการศึกษาของเวอร์เนอร์ (Werner. 1989-1989: a-b) ที่พบว่า ครอบครัวเป็น

ปัจจัยหนึ่งที่ลดปัญหาต่าง ๆ ที่จะเกิดกับวัยรุ่นได้ ทั้งนี้เนื่องจากบรรยากาศในครอบครัวที่ดีแสดงถึงความรัก ความผูกพัน มีกฎระเบียบของครอบครัวในการอบรมเลี้ยงดู มีการสื่อสาร การจัดการกับปัญหา มีการปรับตัวในครอบครัวอย่างมีประสิทธิภาพ สิ่งเหล่านี้เป็นแหล่งสนับสนุนภายนอกที่สำคัญที่ส่งผลต่อความแข็งแกร่งทางจิตใจของนักเรียนได้เป็นอย่างดี เพราะทำให้นักเรียนรู้สึกได้ถึงความปลอดภัย รู้สึกว่ามีความมั่นใจในตนเอง และเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง อันเป็นพฤติกรรมที่เสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจที่ส่งผลให้นักเรียนสามารถปรับตัว และเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สิ่งที่สมาชิกได้รับการจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจ ได้แก่ ประสบการณ์ในการรับรู้เรื่องราวต่าง ๆ จากเพื่อนสมาชิกกลุ่ม ได้แลกเปลี่ยนแนวความคิด การดำเนินชีวิต คติสอนใจ การไม่ย่อท้อต่อความยากลำบาก การมีกำลังใจจากคนรอบข้าง มีความคิดใหม่ ๆ เข้ามา กล้าที่จะแสดงออกทางความคิด ยอมรับในสิ่งที่ผู้อื่นแสดงออก มีความคิดบวกเพิ่มขึ้น เข้มแข็งในการคิด กล้าตัดสินใจและเปิดใจรับฟังความคิดเห็นที่ดีจากเพื่อนในกลุ่ม ทำให้อารมณ์ดีขึ้นและเข้าใจอะไรๆ มากขึ้น การพูดหรือระบายเรื่องต่าง ๆ เป็นสิ่งที่ดีมาก ยังมีคนรับฟังและเราเชื่อใจได้ว่าจะไม่มีการพูดนินทาทำกัน ทำให้เกิดความเชื่อใจซึ่งกันและกัน สามารถทำให้เดินต่อไปข้างหน้าได้อย่างมั่นคงขึ้น ดังที่ พัทธราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2558: 29) ที่กล่าวว่า ในการยุติกกลุ่มควรคำนึงถึงการจัดการกับความรู้สึก การตรวจสอบประสิทธิภาพการทำงานในกลุ่ม การให้และได้รับข้อมูลย้อนกลับของสมาชิก ผู้นำกลุ่มต้องให้การเสริมแรงเพื่อให้สมาชิกเกิดการเปลี่ยนแปลง ช่วยให้สมาชิกตรวจสอบตนเองว่าจะประยุกต์ใช้ทักษะกับสถานการณ์ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร รวมทั้งช่วยสมาชิกในการพัฒนากรอบแนวคิดที่จะช่วยพวกเขาเกิดความเข้าใจในการบูรณาการ การจดจำสิ่งที่สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้จากกระบวนการกลุ่มแล้วนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง

นอกจากนี้ จากการประเมินด้วยการสังเกตพฤติกรรมของสมาชิก พบว่า สมาชิกแต่ละคนมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น มีความมุ่งมั่นและตั้งใจวางแผนชีวิตของตนเองทั้งในด้านการศึกษาที่จะมุ่งสู่มหาวิทยาลัยในอีกไม่กี่เดือน การวางแผนการดำเนินชีวิตทั้งความรับผิดชอบต่องานที่บ้าน รับผิดชอบในฐานะเป็นสมาชิกของครอบครัว รับผิดชอบในบทบาทของความเป็นนักเรียน และการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ซึ่งสามารถสรุปการเปลี่ยนแปลงของแต่ละคนได้ดังนี้

สมาชิกคนที่ 1 เป็นคนที่สนใจที่จะเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ในช่วงแรกของการเข้าร่วมกลุ่มจะสังเกตการณ์ก่อนจะเรียนรู้ในสิ่งที่เพื่อนสมาชิกกลุ่มพูด ในการให้คำปรึกษาครั้งที่ 3 เป็นต้นมา จะแสดงความคิดเห็นมากขึ้น สิ่งที่เรียนรู้จากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม คือเรื่องความรับผิดชอบต่อน้องๆ ต้องการช่วยพ่อแม่ดูแลน้อง สมาชิกคนที่ 1 มีน้องชายห่างกันถึง 13 ปี อยากสอนให้น้องเล่นดนตรี มีความใฝ่ฝันที่จะเล่นดนตรีกับน้องชายบนเวทีด้วยกัน ครอบครัวของสมาชิกอบอุ่นและมีความพร้อมในทุก ๆ เรื่อง ทำให้ไม่ค่อยมีปัญหาอะไร สิ่งที่น่าสนใจในการให้คำปรึกษากลุ่มคือการได้ระบายความในใจสมัยตอนเรียนอยู่ ม.2 ที่เกเรมาก ทำให้พ่อแม่เสียใจ แต่ก็สามารถกลับมาเป็นลูกที่ดีได้ทุกวันนี้มีความภูมิใจในตัวเอง มีสิ่งเดียวที่ต้องการทำในตอนนี้เป็น การสอบเข้า

ในขณะเศรษฐศาสตร์ตามที่ตัวเองต้องการให้ได้ สิ่งที่มาชิกมีการเปลี่ยนแปลงตนเอง ได้แก่ การตระหนักถึงความรับผิดชอบของตนเองและครอบครัวให้มากขึ้น รู้หน้าที่และบทบาทของตนเองในฐานะที่เป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว มีกำลังใจในการวางแผนพัฒนาตนเองไปสู่อนาคตที่ตนได้ตั้งใจไว้ มีความรักและเห็นคุณค่าในตนเอง มีความแข็งแกร่งมากขึ้นจากการเรียนรู้ปัญหาต่าง ๆ ของเพื่อนสมาชิกกลุ่ม

สมาชิกคนที่ 2 เป็นคนเจียบ ๆ ซื่อสัตย์ ไม่กล้าไปไหนมาไหนคนเดียว พ่อต้องไปส่งโรงเรียนทุกวัน กลับบ้านเองไม่ค่อยได้ เป็นคนขี้สงสาร รักสัตว์ พ่อแม่และตัวสมาชิกคนที่ 2 จะเลี้ยงสุนัขหลายตัว และดูแลเป็นอย่างดี ครอบครัวเป็นครอบครัวเล็ก ๆ อยู่ด้วยกัน 3 คน พ่อ แม่ ลูก สมาชิกจึงได้รับการเลี้ยงดูเป็นอย่างดี แม้จะอยู่ในห้องแฟลตซึ่งเป็นห้องที่ไม่ใหญ่มาก แต่ไม่ได้เป็นอุปสรรคในการดำเนินชีวิต ได้เรียนรู้ประสบการณ์จากเพื่อนสมาชิกทุกคน เพราะตัวเองไม่เคยเจอปัญหาอย่างที่เพื่อนเจอ จึงรู้สึกว่าตัวเองโชคดีกว่าเพื่อนอีกหลายคน เป็นคนเรียบร้อย ๆ ดูเหมือนจะขาดความกระตือรือร้น ต้องคอยกระตุ้นบ่อย ๆ เพื่อจะได้พัฒนาตนเอง ผลการเรียนไม่ดีเท่าที่ควร จะมีความเป็นผู้ตามสูง ไม่ค่อยแสดงความคิดเห็น แต่จะคอยพูดให้กำลังใจเพื่อน และมักพูดบ่อย ๆ ว่า “หนูไม่เคยรู้เลยว่าเพื่อนบางคนมีชีวิตที่ต้องเจออะไรเยอะมาก” สิ่งที่มาชิกมีการเปลี่ยนแปลงตนเอง ได้แก่ การตระหนักถึงหน้าที่ในการเรียนของตนว่าตนต้องทำอะไร มีความกระตือรือร้นมากขึ้น เรียนรู้การพึ่งตนเองมากขึ้นกว่าเดิม เข้าใจสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในแต่ละครอบครัวที่เป็นลบ ซึ่งทำให้ได้เรียนรู้ถึงความทุกข์ที่ต้องเผชิญและให้ผ่านไปให้ได้ ทำให้สมาชิกคนที่ 2 นำประสบการณ์จากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มไปใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตในปัจจุบันได้

สมาชิกคนที่ 3 เป็นคนที่มีแต่รอยยิ้มบนใบหน้าตลอดเวลา แต่เบื้องหลังรอยยิ้ม สมาชิกคนที่ 3 ต้องทุกข์กับปัญหาครอบครัวมากกว่าเพื่อนในกลุ่ม คำพูดของสมาชิกที่เล่าเรื่องราวให้ฟัง เป็นการจุดประกายที่ดีมากที่ทำให้การให้คำปรึกษากลุ่มดำเนินไปด้วยความราบรื่น และเป็นการสร้างบรรยากาศในการให้คำปรึกษากลุ่มที่ดีจากเรื่องราวชีวิตของสมาชิกคนที่ 3 ส่งผลให้เพื่อนสมาชิกส่งกำลังใจให้มากที่สุด เพื่อนบางคนร้องไห้ที่สมาชิกต้องอยู่ในสภาพที่ทุกข์ใจจากปัญหาในชีวิต แต่รอยยิ้มของสมาชิกทำให้ทุกคนรู้สึกดีขึ้นได้ และทุกคนพร้อมที่จะเป็นกำลังใจให้ และเข้าใจมากขึ้น สมาชิกคนที่ 3 ทำให้เพื่อนสมาชิกเกิดการเรียนรู้ชีวิตมากขึ้น การที่กล้าเปิดใจในการเล่าเรื่องของตนทำให้เพื่อน ๆ กล้าที่จะเปิดใจตนเองเช่นกันมีความมุ่งมั่นในการเรียนต่อคณะพลศึกษา สนใจด้านกีฬา และหวังที่จะทำให้แม่และอาภาภาคภูมิใจ สิ่งที่มาชิกมีการเปลี่ยนแปลงตนเองของสมาชิกคนที่ 3 หลังจากที่ได้เล่าเรื่องราวและปัญหาที่ทุกข์ใจให้เพื่อนฟัง รู้สึกตนเองดีขึ้นมากมีกำลังใจในการเรียน การทำงานมากขึ้น เข้ากับเพื่อนได้ดีขึ้นเพราะเพื่อนเข้าใจในสิ่งที่ตนเป็นอยู่ มีความสบายใจ ไม่กังวลกับปัญหาที่เกิดขึ้นมากนัก มีการวางแผนการเรียนในอนาคต ใช้เวลาว่างในการเล่นฟุตบอลกับเพื่อน ๆ เป็นการผ่อนคลายความกังวลใจ การเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ ทำให้รู้ว่าเพื่อนในกลุ่มเข้าใจและเห็นอกเห็นใจ มีความห่วงใยกัน

สมาชิกคนที่ 4 เป็นคนร่าเริง สนุกสนาน กล้าแสดงออก ชอบพูด ชอบคุย ติดกับการใช้ชีวิตที่สุขสบาย ใช้เงินเก่ง ครอบครัวมีฐานะความเป็นอยู่ที่ดีมาก มีความพร้อมทุกอย่าง จึงทำให้ดูไม่ค่อยแคร์หรือใส่ใจใคร แต่สิ่งที่ดีนั้สมาชิกคือ กล้าแสดงความคิดเห็น กล้าพูดในสิ่งที่ตนเองคิดและรู้สึกชอบแต่งตัว รักสวยรักงาม จากการเข้ากลุ่มในครั้งนี้ ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงตนเองไปในทางที่ดีขึ้น รู้จักและเข้าใจความแตกต่างของเพื่อนในกลุ่ม เห็นอกเห็นใจเพื่อน เป็นคนที่พูดให้กำลังใจเพื่อนได้ดี สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม คือ การปรับตัวกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหาซึ่งในชีวิตไม่มีปัญหามากนักเพราะหากจะเกิดปัญหาส่วนใหญ่มากมาจากตัวเอง สมาชิกมีความเข้มแข็งในตนเองซึ่งเกิดจากการที่พ่อคาดหวังในเรื่องการเรียน จึงพยายามเอาชนะคำพูดของพ่อ มีความสามารถในการเรียนและพูดภาษาอังกฤษได้ดีมาก อนาคตต้องการศึกษาด้านการจัดการการท่องเที่ยว มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง สิ่งที่สมาชิกมีการเปลี่ยนแปลงตนเอง ได้แก่ มีการปรับตนเองในการใช้คำพูด น้ำเสียงที่นุ่มนวลขึ้น มีความกล้าที่จะแสดงความรู้สึกกับเพื่อน ๆ ในทางบวก มีคำพูดที่ให้กำลังใจเพื่อน ๆ มีความมุ่งมั่นในการพัฒนาตนเองด้านภาษาอังกฤษเพื่อนำไปสู่เป้าหมายในอนาคตที่ตนใฝ่ฝัน การเข้ากลุ่มในครั้งนี้ทำให้ได้เรียนรู้และเข้าใจชีวิตของเพื่อนในกลุ่มมากขึ้น และพร้อมจะให้กำลังใจเพื่อนเสมอ

สมาชิกคนที่ 5 เป็นรักครอบครัวมาก เป็นนักกีฬาฟุตบอล ตัวผอม สูง ผิวดำ อยู่น้องอยู่รวมกันหลายครอบครัวในบริเวณบ้านเดียวกัน ทำให้เกิดความอบอุ่น รักใคร่กันดี ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน พ่อเป็นแบบอย่างให้สมาชิกคนที่ 5 ในทุก ๆ เรื่อง พ่อจะสอนให้มีความรับผิดชอบและเป็นผู้นำ พ่อให้ความสำคัญกับการศึกษามาก เป็นคนที่มีอารมณ์ความรู้สึกอ่อนไหวง่าย จะร้องไห้และสะเทือนใจเมื่อได้รับรู้และฟังเรื่องราวที่เป็นทุกข์ เป็นคนที่ขี้สงสาร อยากช่วยเหลือและมีน้ำใจ ได้เรียนรู้ชีวิตและประสบการณ์จากเรื่องราวของเจมส์ทำให้เกิดความเข้าใจ รักและเห็นอกเห็นใจเจมส์มาก ถึงกับร้องไห้เมื่อได้ฟังเรื่องราวชีวิตของเพื่อน สมาชิกคนที่ 5 บอกว่า “ปัญหาที่ผมมีดูเป็นเรื่องเล็กน้อยมากเมื่อเทียบกับปัญหาของเพื่อน” จะตั้งใจเรียนเพื่อมีอนาคตที่ดี ดูแลน้องอีก 2 คน ระยะเวลาหลังจะติดเล่นฟุตบอลเยอะ ทำให้ไม่ค่อยทบทวนหนังสือเท่าที่ควร ผู้วิจัยต้องหาวิธีการกระตุ้นให้กลับมาใส่ใจกับการเรียนให้มากขึ้น สิ่งที่สมาชิกมีการเปลี่ยนแปลงตนเอง ได้แก่ มีการวางแผนอนาคตการเรียน มีความมั่นใจในความสามารถของตนเองมากขึ้น รู้สึกทำหายในการเลือกอนาคตที่อยากจะเป็นเจ้าของกิจการด้านการเกษตร รักและเข้าใจเพื่อนมากขึ้น พร้อมทั้งจะพัฒนาตนเองทั้งในด้านการเรียนและการเล่นฟุตบอลซึ่งเป็นกีฬาที่ตนรัก มีความมุ่งมั่นที่จะเป็นผู้นำในการดูแลครอบครัวในอนาคต

สมาชิกคนที่ 6 เป็นคนที่มีบุคลิกภาพดี ผิวขาว สูงและสวย จะได้รับคัดเลือกให้ไปแสดงในงานต่าง ๆ เสมอ เป็นคนรักครอบครัวมาก รักเพื่อน มีความรับผิดชอบในด้านการเรียนและตนเองได้ดี จากการให้คำปรึกษากลุ่ม ทำให้ได้เปิดเผยความทุกข์ใจเกี่ยวกับพ่อมากขึ้น จะรักและสงสารพ่อ จะร้องไห้ทุกครั้งเมื่อพูดถึงพ่อ พ่อต้องทำงาน เดินทาง เหนื่อย เพื่อส่งให้สมาชิกและพี่สาวได้เรียน ครอบครัวมี พ่อ แม่ และลูก 2 คน แต่จะผูกพันกับพ่อมาก สิ่งที่ได้เรียนรู้จากเพื่อนในกลุ่ม คือ การ

เล่าประสบการณ์ในชีวิตของเพื่อนแต่ละคน ทำให้รู้ว่ายังมีอีกหลายคนที่มีความทุกข์ มีความสบายใจมากขึ้นและชอบ กิจกรรมนี้เพราะได้ระบายความรู้สึกและได้แสดงความคิดเห็น ได้พูดให้กำลังใจเพื่อน จะเป็นคนจริงจัง ตั้งใจทำให้ดีในทุก ๆ เรื่อง อยากทำให้พ่อภูมิใจในตัวเอง จึงตั้งใจเรียนมาก และต้องการสอบเข้ามหาวิทยาลัยให้ได้ สิ่งที่มาชิกมีการเปลี่ยนแปลงตนเอง ได้แก่ การวางแผนอนาคตในการเรียนบริหารธุรกิจซึ่งเป็นความต้องการของตนเอง รักความผูกพันของพ่อแม่ที่มีต่อตนสามารถเป็นพลังผลักดันในการเรียน และการปฏิบัติตนในทางบวกได้เป็นอย่างดี เป็นเพื่อนที่ดีคอยให้คำแนะนำเป็นที่ปรึกษาได้ ทำให้รู้สึกว่าเป็นผู้ใหญ่มากขึ้น มีการคิด การตัดสินใจด้วยเหตุผลมากขึ้น ร่างกายและจิตใจแข็งแรงขึ้นมาก จิตใจเข้มแข็งขึ้นร้องไห้หรือเสียใจน้อยลง พร้อมจะช่วยเหลือเพื่อนเสมอ

สมาชิกคนที่ 7 เป็นคนไม่ค่อยพูด มีลักษณะการเป็นผู้ตามมากกว่าผู้นำ ไม่ค่อยกล้าแสดงออก ขาดความมั่นใจ พูดน้อย มีครอบครัวที่อบอุ่น อยู่กับพ่อ แม่ และน้องสาว 1 คน ปัญหาคือเรื่องการขายของไม่ดีเหมือนก่อน บ้านสมาชิกเปิดเป็นร้านขายของอุปโภคบริโภค แต่เมื่อมีร้านเซเว่นมา ทำให้รายได้ของครอบครัวลดลง เป็นเรื่องที่สมาชิกและครอบครัวรู้สึกแย่ในเรื่องสภาพเศรษฐกิจ เป็นคนที่เข้ากับคนง่าย และครอบครัวมีพ่อกับแม่ที่เป็นหลักและช่วยกันทำงาน ทำให้ได้เรียนรู้ในการเป็นลูกที่ดี ความรับผิดชอบของลูกที่ต้องทำเพื่อครอบครัว จะช่วยขายของในเวลาว่าง ได้เรียนรู้ในการค้นพบตัวเองจากกรณีศึกษาและการเรียนรู้จากตัวเอง ทำให้มีเป้าหมายในชีวิตชัดเจนขึ้น ได้พบว่า ตนสนใจเรียนคณะเทคโนโลยีสารสนเทศ สิ่งที่มาชิกมีการเปลี่ยนแปลงตนเอง ได้แก่ การค้นพบตัวตนที่ชัดเจนขึ้นจากการวิเคราะห์ด้วยหลัก WDEP ในการวางแผนพัฒนาตนเอง เรื่องการเรียนต่อ ซึ่งตลอดเวลาที่ผ่านมายังมีความไม่แน่ใจว่าตนสนใจเรียนด้านไหน แต่พอได้มีการวางแผน และประเมินตนเองทำให้ตัดสินใจได้ว่าตนเหมาะที่จะเรียนด้านใด รู้สึกมีความสุขมากขึ้นที่รู้ตัวเอง การเข้ากลุ่มทำให้เรียนรู้การเผชิญปัญหามากขึ้นจากเรื่องราวของเพื่อน ๆ มีความรักและเข้าใจเพื่อนมากขึ้น

สมาชิกคนที่ 8 เป็นคนอ้วน ตัวใหญ่ ช่างพูด มีความเป็นผู้นำ เป็นคนที่พูดก่อนคนอื่นเสมอ มีความเป็นตัวของตัวเอง เล่าถึงความประทับใจที่ตนเองเคยเป็นลีดเดอร์เพราะไม่คิดว่าหุ่นแบบนี้จะสามารถเป็นได้ มีปัญหาครอบครัวที่พ่อแม่แยกทางกัน จึงทำให้ทุกครั้งทีพูดเรื่องพ่อกับแม่จะร้องไห้ อยากให้พ่อแม่กลับมาอยู่ด้วยกัน ซึ่งก็เป็นไปไม่ได้ สิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่ม คือ การปั้นดินน้ำมันเป็นครอบครัวและมีเส้นกันกลาง ทำให้เรียนรู้ว่าครอบครัวมีปัญหา และได้ระบายเรื่องพ่อเมื่อผู้วิจัยใช้เทคนิคเก้าอี้ว่าง ได้พูดและระบายความรู้สึกจนหมดทั้งที่เป็นความรู้สึกของตัวเอง และความรู้สึกของพ่อ เทคนิคนี้ทำให้พ่อเข้าใจถึงเหตุผลที่พ่อกับแม่ไม่สามารถกลับมาอยู่ด้วยกันอีก เพราะผู้วิจัยได้ใช้คำถามหลังจากการพูดระบายออกไป ทำให้ได้เรียนรู้ถึงเหตุผลของพ่อและแม่ หลังจากวันนี้ไม่ได้พูดถึงการอยากให้พ่อกลับมาอยู่กับแม่อีกเลย เพราะเข้าใจในเหตุผลที่ตนเองได้พูดระบายออกไปในบทบาทสมมติถ้าตนเองเป็นพ่อ ซึ่งในกรณีนี้ผู้วิจัยเห็นได้ชัดเจนว่า การที่บูรณาการเทคนิคของการให้คำปรึกษาครอบครัวมาใช้นั้นเป็นประโยชน์อย่างมาก ทำให้เห็นภาพความ

ผูกพันของครอบครัวที่ชัดเจน และการใช้เทคนิคเก้าอี้ว่างก็ยิ่งทำให้สิ่งที่ค้างคาใจได้หายไปด้วย ซึ่งเมื่อจบการให้คำปรึกษากลุ่ม ได้บอกกับผู้วิจัยว่า หนูคิดถึงเรื่องพ่อมาตั้งแต่เด็กและนอนร้องไห้บ่อย รู้สึกคิดถึงพ่อทุกวัน แต่ตอนนี้หนูเข้าใจแล้วว่าเมื่อเหตุการณ์มันเป็นแบบนี้ หนูควรจะยอมรับความจริงให้ได้ ในช่วงการติดตามผล พบว่า สมาชิกมีอาการแจ่มใสขึ้น ดวงตามีความสุขมากขึ้นและพูดถึงอนาคตเป็นสำคัญ ตอนนี้อยากคิดเรื่องเรียนและอนาคตมากที่สุด สมาชิกเล่าว่าตนเองได้ไปเรียนพิเศษเพิ่มเพื่อจะได้สอบติดในคณะที่ต้องการ เนื่องจากสมาชิกเป็นคนที่มีความรับผิดชอบสูง เป็นตัวแทนในการทำงานของห้องในหลาย ๆ งาน ทำให้เกิดความรู้สึกภูมิใจในตนเองบ่อย ๆ และมีเพื่อนที่ดี ที่คอยเป็นกำลังใจให้ เป็นคนที่พูดตรง ๆ เปิดเผย และเป็นกันเอง จึงทำให้ปรับตัวง่าย และมีเหตุผลมากพอในการที่จะเข้าใจในสถานการณ์ต่าง ๆ จึงทำให้ดูโตเป็นผู้ใหญ่ขึ้นมาก สังเกตจากการพูดคุย จะมุ่งมั่นไปที่เรื่องการเรียนมากที่สุด

สิ่งที่สมาชิกมีการเปลี่ยนแปลงตนเอง ได้แก่ อาการซึมเศร้า รู้จักคิดอย่างมีเหตุผล เข้าใจและยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้นในครอบครัวตามความเป็นจริง ความน้อยใจลดลงมาก ให้ความสำคัญกับอนาคตในการเรียนต่อระดับอุดมศึกษามากกว่าเรื่องอื่น มีความมุ่งมั่นในความรับผิดชอบในการเป็นลูกที่ดี เป็นนักเรียนที่ดี การเข้ากลุ่มการให้คำปรึกษาทำให้ได้รับความรักความเข้าใจและกำลังใจจากเพื่อนในกลุ่ม เป็นแรงผลักดันให้มีความพยายามในการสอบเข้าให้ได้ในคณะที่ต้องการ มีการปรับตัวในทางที่ดีขึ้น

จากผลการเปลี่ยนแปลงของสมาชิกภายในกลุ่มที่เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น สะท้อนให้เห็นว่าการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการสามารถช่วยเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจได้ดีขึ้น ทั้งนี้เนื่องจากการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเป็นกระบวนการช่วยเหลือที่เน้นการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มทุกคน สมาชิกได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ร่วมกันจนทำให้เกิดการเรียนรู้ และพัฒนาดตนเองในทางที่ดีขึ้น และการนำทฤษฎีการให้คำปรึกษาครอบครัวและเทคนิคที่เหมาะสมมาใช้บูรณาการในการให้คำปรึกษามีส่วนช่วยให้สมาชิกเกิดความเข้าใจและเรียนรู้ความสัมพันธ์ของสมาชิกกับครอบครัวได้ดียิ่งขึ้น ส่งผลต่อความสำเร็จของกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีประสิทธิภาพ

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

ผลการวิจัยในครั้งนี้ สามารถนำไปปรับใช้ได้ดังนี้

1.1 ความแข็งแกร่งทางจิตใจ มี 3 องค์ประกอบ ได้แก่ ความมุ่งมั่น การควบคุมและความท้าทาย ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่สามารถนำไปใช้พัฒนาได้กับบุคคลทุกเพศทุกวัย เนื่องจากเป็นแนวคิดทางจิตวิทยาเชิงบวก ซึ่งทำให้ส่งผลดีต่อการปรับเปลี่ยนตนเองไปในทางที่ดีขึ้น

1.2 การสร้างเครื่องมือเพื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของปัจจัยที่ส่งผลต่อความแข็งแกร่งทางจิตใจ ควรมีการศึกษาให้สอดคล้องกับบริบทของกลุ่มตัวอย่างที่จะนำไปเก็บข้อมูล เนื่องจากในแต่ละวัยย่อมมีความแตกต่างกันทั้งในด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่แสดงออก ตลอดจนประสบการณ์ที่แตกต่างกันของบุคคลแต่ละช่วงวัย

1.3 โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจ สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับนักเรียนได้ทุกระดับชั้น ซึ่งผู้ที่จะนำโปรแกรมไปใช้ ควรเป็นผู้ที่มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่ม จำเป็นต้องได้รับการอบรม การฝึกปฏิบัติจากผู้เชี่ยวชาญก่อนนำไปใช้จะเป็นประโยชน์อย่างมากต่อการพัฒนาสมาชิกกลุ่ม

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษาตัวแปรปัจจัยเชิงสาเหตุอื่นที่ส่งผลต่อความแข็งแกร่งทางจิตใจให้มากขึ้น เพื่อนำคุณลักษณะของตัวแปรที่น่าสนใจไปพัฒนาและส่งเสริมกับบุคคลทุกเพศทุกวัย เพื่อเสริมสร้างให้บุคคลมีความแข็งแกร่งทางจิตใจมากขึ้น ซึ่งจะส่งผลต่อการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณภาพ

2.2 ควรมีการติดตามผลหลังจากทดลองไปแล้วในระยะ 3 เดือน 6 เดือน เพื่อติดตามความคงทนและสังเกตพัฒนาการของกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา

2.3 ในการพัฒนาศักยภาพของมนุษย์อย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อให้เกิดความเจริญงอกงามในหน่วยงานหรือองค์กรต่าง ๆ นั้น วิธีการที่มีประสิทธิภาพที่ควรนำมาใช้คือการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการซึ่งเป็นการนำแนวคิด ทฤษฎีและเทคนิคที่เหมาะสมมาใช้ในการพัฒนามนุษย์ และเนื่องจากการให้คำปรึกษากลุ่ม เป็นกระบวนการพัฒนาที่มีลักษณะเด่นในด้านปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกกลุ่มและการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นของสมาชิกกลุ่ม ซึ่งจะเป็นแนวทางในการเรียนรู้ประสบการณ์ของสมาชิกแต่ละคนสามารถนำไปเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตได้ เป็นการเพิ่มศักยภาพในการทำงาน การเรียน การดูแลครอบครัว การเข้าใจ การยอมรับและการเปลี่ยนแปลงตนเองไปในทางที่ดีขึ้น

บรรณานุกรม



บรรณานุกรม

- คมเพชร จัตรสุภกุล. (2545). *กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน*. กรุงเทพฯ: พัฒนาศึกษา.
- จรรยาพร ธรณินทร์. (2557). *เอกสารการประชุมหลักสูตรจิตวิทยาความมั่นคงสำหรับผู้บริหารสถานศึกษา : เยาวชนอนาคตของชาติ สภาวการณ์ รากเหง้าของปัญหา และทางออก*. ข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษา. 24 (4): 7.
- ชฎานิษฐ์ สุระเสนา. (2559). *การให้คำปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการเพื่อพัฒนาทักษะทางสังคมของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ. วิทยานิพนธ์* ปร.ด. (จิตวิทยาให้คำปรึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- เต็มศักดิ์ คทวนิช. (2546). *จิตวิทยาทั่วไป*. กรุงเทพฯ: ซีเอ็ดยูเคชั่น.
- เทอดศักดิ์ เดชคง. (2542). *ความฉลาดทางอารมณ์*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: พิชมงคลพรินติ้ง.
- นงลักษณ์ วิรัชชัย. (2542). *โมเดลลิสเรล: สถิติวิเคราะห์สำหรับการวิจัย*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ปริญญ์ ดันสกุล. (2543). *หลักแห่งการเป็นคน สำหรับผู้ฉลาดที่จะเป็นมนุษย์*. กรุงเทพฯ: จิตจักรวาล.
- ประณต คำนิม. (2549). *จิตวิทยาวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พรรณวดี สมกิตติกานนท์. (2557). *การพัฒนารูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของความสำเร็จในการบริหารเวลาของนักศึกษาวิทยาลัยเซนต์หลุยส์. วิทยานิพนธ์* ปร.ด. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต.
- พระราชวรมนี (ประยูร ธมมจิตโต). (2540). *มณีแห่งปัญญา*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิพุทธธรรม.
- พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. (2550). *การศึกษาการตระหนักรู้ทางสังคมและการสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ทางสังคมของวัยรุ่นไทย. วิทยานิพนธ์* กศ.ด. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. (2558). *เทคนิคการปรึกษาเบื้องต้น*. ในเอกสารการสอนชุดวิชาเทคนิคการปรึกษาเบื้องต้น (หน่วยที่ 14). ครั้งที่ 1. นนทบุรี: สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- พัชรินทร์ นินทจันทร์และคณะ. (2554, ตุลาคม-ธันวาคม). *ความแข็งแกร่งในชีวิตและพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่นไทย*. วารสารพยาบาล โรงพยาบาลรามคำแหง. 17(3), 430-442.

- เพ็ญประภา ปริญญากุล. (2546). ความสัมพันธ์ระหว่างความยืดหยุ่นและทนทาน การรับรู้
เหตุการณ์ลบในชีวิต กลวิธีการเผชิญปัญหากับสุขภาพจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัย.
ปริญญานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ภณิดา ชนวิทยาสัทติกุล. (2548). ความเข้มแข็งอดทนและสุขภาวะทางจิตของเยาวชนผู้ปฏิบัติ
ธรรม : กรณีศึกษากลุ่มยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย.วิทยานิพนธ์ ศศ.ม.
(จิตวิทยาการศึกษา) กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- รอฮานี เจ๊ะอุเซ็ง. (2558). การศึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลดผลกระทบทางจิตใจหลังเหตุการณ์
วิกฤตของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา จังหวัดปัตตานี. ศศ.ม. (จิตวิทยา). สงขลา:
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- วรางคณา รัชตะวรรณ. (2554). การศึกษาและพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นโดยการ
ให้คำปรึกษากลุ่ม. ปริญญานิพนธ์ กศ.ด. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วัชร ทรัพย์มี. (2550). กระบวนการปรึกษา : ขั้นตอน สัมพันธภาพ ทักษะ. พิมพ์ครั้งที่ 2.
กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วัชร ทรัพย์มี. (2554). ทฤษฎีให้บริการปรึกษา. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วันวิสาข์ ฤทธิธาดา. (2549). ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคที่ส่งผลต่อ
ความสำเร็จในอาชีพของพนักงานขาย : กรณีศึกษา พนักงานขายเครื่องถ่ายเอกสาร บริษัท
ฟูจิซีร็อกซ์ จำกัด ในเขตกรุงเทพมหานคร. งานวิจัยส่วนบุคคล ศศ.ม.
(จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศุภรัตน์ เอกอัครวินและเยาวนาฏ ผลิตนนท์เกียรติ. (2551). บทความฟื้นฟูวิชาการความสามารถยืน
หยัดเผชิญวิกฤต. วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย. 16(3): 190-198.
- ศุณย์เฝ้าระวีงวัฒนธรรมกระทรวงวัฒนธรรม. (2553). คู่มือเฝ้าระวังทางวัฒนธรรมสำหรับเด็กและ
เยาวชน. กรุงเทพฯ : ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- สายสมร เฉลยกิตติ. (2554). การพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของพยาบาลวิชาชีพโดยการให้
คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ. ปริญญานิพนธ์ กศ.ด. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา).
กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สิริกาญจน์ สง่า. (2551). ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธต่อความแข็งแกร่ง
ทางจิตใจของนักศึกษามหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา) กรุงเทพฯ:
บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุขอรุณ วงษ์ทิม. (2554). การให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นรายบุคคลและเป็นกลุ่ม.
เอกสารการสอน ชุดวิชาแนวคิดทางการแนะแนวและทฤษฎีการปรึกษาเชิงจิตวิทยา.
นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

- เสรี ไหมจันทร์. (2553). การวิเคราะห์องค์ประกอบและการเสริมสร้างอิสระแห่งตนของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม. ปรินซ์นิพนธ์ กศ.ด. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุวรรณ ม่วงงาม. (2550). ความสัมพันธ์ระหว่างการมองโลกในแง่ดี การรับรู้ความสามารถของตน และผลการปฏิบัติงานของวิศวกร : กรณีศึกษากลุ่มบริษัทหนึ่ง. งานวิจัยส่วนบุคคล ศศ.ม. (จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ) กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2558). จำนวนนักเรียน. สืบค้นเมื่อ 28 ธันวาคม 2558, จาก <http://www.obec.go.th/>
- พีรพัฒน์ ฤวิรัตน์. (2558). เอกสารการสอนชุดเทคนิคการปรึกษาเบื้องต้น พิมพ์ครั้งที่ 1. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- องอาจ นัยพัฒน์. (2554). การออกแบบการวิจัย: วิธีการเชิงปริมาณ เชิงคุณภาพ และผสมผสาน วิธีการ. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- Ali Salehi Nezhad, Mohammad; & Ali Besharat, Mohammad. (2010). *Relations of resilience and hardiness with sport achievement and mental health in a sample of athletes*. Procedia-Social and Behavioral Sciences. 5: 760.
- American Psychological Association. (2004). *The Road to Resilience*. Retrieved July 16, 2009, from <http://www.apahelpcenter.org/featuredtopics/feature.php>.
- Azeem, Syed Mohammad. (2010). *Personality hardiness, job burnout among teachers*. International Journal of Vocational and Technical Education. 2(3): 12-14.
- Bartone; Maddi, S.R. ;& Kobasa, S.C. (1984). *The Hardy Executive*. Homewood, IL: Dow Jones-Irwin.
- Bartone, Paul T;& et al. (2008). *Psychological Hardiness Predicts Success in US Army Special Forces Candidates*. International Journal of Selection and Assessment. 16(1): 82.
- Beasley, Margaret; Thompson, Ted; & Davidson, John. (2003). *Resilience in response to life stress: the effects of coping style and cognitive hardiness*. Personality and Individual Differences, 34: 77-95.
- Carver, C.; & Scheier, M. (2001). *Optimism, Pessimism and Self-regulation*. In E.C. Chang (Ed.) Optimism and Pessimism Implications for Theory, Research, and Practice. Washington, DC: American Psychological Association. 31-51.
- Chang, ec: & Sanna, L.J. (2001). *Optimism, pessimism, and positive and negative affectivity in middle-aged adults: a test of a cognitive-affective model of psychological adjustment*. Psychol Aging. 16(3): 524-531.

- Chien, Chien. (2016). The Role of Resilience and Coping Styles in Subjective Well-Being Among Chinese University Student. *Asia Pacific Edu Res.* 25 (3): 383.
- Corey, G. (2004). *Theory & practice of group counseling*. (6th ed.). Belmont : Brooks/Cole.
- Corey, G. (2005). *Theory & practice of counseling and psychotherapy*. (7th ed.). California: Thomson Brook/Cole
- Corey, G. (2012). *Theory and Practice of Group Inc. Counseling*. (8th Eds.). USA: Books/Cole.
- Corey, M. S., Corey, G., & Corey, C. (2014). *Groups Process and Practice*. USA: Books/Cole.
- Danielle, Riley. (2013). *Resilience Determinants in Women Exposed to Various Degrees of Intimate Partner Violence*. PH.D. (Clinical). Graduate: University of Tasmania.
- Meira, Demb. (2005). *Resilience in a time of terror; Individual, social, and familial protective factors in Israeli adolescents*. Retrieved August 27, 2011, from <https://elibrary.ru/item.asp?id=9356678>
- Dinkmeyer, D.C. (1968). *Guidance and Counseling in the Elementary School*. New York : Holt, Rinehart and Winston.
- Dumont, M & Provost, M.A. (1998). *Resilience in adolescents: Protective role of social support, coping strategies, self-esteem, and social activities on experience of stress and depress*. *Journal of Youth and Adolescence*. Retrieved December 22, 2009, from <http://www.springerlink.com/content/lm5613r4m0kn3881/>
- Everall, Robin D.; Altrows, K. Jessica; & Paulson, Barbara L. (2006). *Creating a Future: A Study of Resilience in Suicidal Female Adolescents*. *Journal of Counseling & Development*. 84: 461-469.
- Florian, V., Mikulincer, M. & Taubman, O. (1995). *Does hardiness contribute to mental Health during a stressful real-life situation? The role of appraisal and coping*. *Journal of Personality and Social Psychology*. 68(4): 687-695.
- Gazda, G.M. , J.A. Ducan and M.E. Meadows. (1967). *Group Counseling and Group Procedures: Reported of A Survey*. *Counselor Education and Supervision*. 6: 305-310.
- Garnezy, N. (1974, August). *The study of children at risk: New perspectives for developmental psychopathology*. Distinguished Scientist Award address presented to Division 12, Section 1114 at the 82 nd annual convention of the American Psychological Association, New Orlean.

- Golby, Jim; & Sheard, Michael. (2004). *Mental toughness and hardiness at different levels of rugby league*. *personality and individual differences*. 37: 17.
- Gomez, Rapson. (1997). *Locus of Control and Type a Behavior Pattern as Predictors of Coping Styles among Adolescent*. *Person individ diff*. 23(3): 396-397.
- Graber, Rebecca; Turner, Rhiannon; Madill, Anna. (2016). Best friends and better coping: Facilitating psychological resilience through boys' and girls' closest friendships. *British Journal of Psychology*. 107: 358.
- Gross, M. (2009). *The power of optimism thinking*. Retrieved June 10, 2010, from www.pedarecc.sa.edu.au.
- Grotberg, H. E. (1995). *A guide to promoting resilience in children: Strengthening the human spirit*. Netherlands: Bernard van Leer Foundation.
- Hannah, T.E and Morrissey, C.(1986). *Correlation of Psychological Hardiness in canadian Adolescents*. *The Journal of Social Psychology*. 1271(4): 339-344.
- Harju, B. L., & Bolen, L. M. (1998). The effects of optimism on coping and perceived quality of life of college students. *Journal of Social Behavior & Personality*, 13 (2), 185-200.
- Jacobs, E., Masson, R., & Harvill, R. (2009). *Group Counseling*. USA: Thomson Brooks/Cole.
- Judkins, S. K., and Ingram, M. (2002). *Decreasing stress among nurse managers: A longterm solution*. *The Journal of Continuing Education in Nursing* 33 (6): 314-321.
- Kash, Kathryn M. (1987). *Stress and personality hardiness as related to gender in student selection of a college major*. *Dissertation Abstracts International*, 48, 1419-A.
- Kashani, MR. (2011). *A comparison of stressors and psychological hardiness in contact and non-contact sports*. Master's Thesis, Kish University.
- Kaur, Jagpreet. (2008). *Psychological Hardiness and Creativity among Adolescents : Role of Home and School Environment*. LAP LAMBERT Academic Publishing GmbH & Co. KG.
- Khaleghi, Nasrin; Amiri, Mahdi; Taheri, Elham. (2017, Mar Apr). *Effectiveness of group reality on symptom of social anxiety, interpretation bias and interpersonal relationships in adolescents*. *Journal of Fundamental of Mental Health*: 77.
- Klohn, E. C. (1996). *Conceptual analysis and measurement of the construct of ego-resiliency*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 1067–1079.
- Kobasa, S.C.; & Maddi, S.R. (1977). *Existential personality theory*. In R. Corsini (Ed.), *Existential Personality Theories*. Itasca, IL: Peacock.

- Kobasa, S . C. (1982). *The hardy personality : Toward a social psychology of health*. Social Psychology of Health and Illness 3(4) : 3-32.
- Kobasa, S . C.; Maddi, S.R.; & Kahn, S. (1982). *Hardiness and health: A prospective study*. The Journal of Personality and Social Psychology 42(3): 168-177.
- Krypel, Michelle N.; & Henderson-King, Donna. (2010). Stress, Coping Styles, and Optimism: are they related to meaning of education in students' lives?. Soc Psycho Educ. 13: 418.
- Kumpfer, K. L. (1999). *Factors and Processes Contributing to Resilience*. The Resilience Framework. 179-215.
- Lazarus, R.S.; & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Lazarus, R S, (1991). *Emotion and Adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Letzring, Tera D.; Block, Jack; & Funder, David C. *Ego-control and ego-resiliency: Generalization of self-report scales based on personality descriptions from acquaintances, clinicians, and the self*. Journal of Research in Personality. 1.
- Luthans, F. (2007). *Organizational Behavior*. 11th ed. Burr Ridge, Ill : McGraw-Hill.
- MacDonald, L. (2004). *Learn to be an Optimist a Practical Guide to Achieving Happiness*. Singapore: Duncan Baird Publishers.
- Masten, A. S. (2001). *Ordinary magic: Resilience processes in development*. *American Psychologist*, 56 (3): 227.
- Maddi, S.R. (2007). *Relevance of Hardiness Assessment and Training to the Military Context*. *Military Psychology*. 19 (1) : 61-70.
- Madrigal , Leilani. (2014). *The Relationships among Mental Toughness, Hardiness, Optimism and Coping: A Structural Equation Modeling Approach. A Dissertation of Philosophy*. Graduate School: The University of North Carolina at Greensboro.
- Newman, B. M., & Newman, P. R. (1978). *Infancy and childhood development and its contexts*. New York: Wiley.
- Ohlsen, M. M. (1970). *Group counseling*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Pollock, S.E. (1984). *Adaptation to Stress*. *Texas Nursing*. (Nov-Dec) : 12-13.
- Rao, Narayans S. (1981). *Conseling Psychology*. New Delhi : Tata McGraw – Hill.
- Seligman, M.E.P. (1990). *Learned Optimism*. New York : Pocket Books.
- Seligman, M.E.P. (1998). *Learned Optimism*. 2nd ed. New York : Pocket Books.

- Seligman, M.E.P. (2004). The new era of positive psychology. Retrieved December 29, 2013, from https://www.ted.com/talks/martin_seligman_on_the_state_of_psychology
- Seligman, M.E.P. (2006). *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*. United State of America : First Vintage Books.
- Shepperd, James A.;& Kashani, Javad H. (1991). *The relationship of Hardiness, Gender, and Stress to Health Outcomes in Adolescents*. Journal of Personality. 59(4) : 48.
- Shertzer, B. & Stone, S.C. (1971). *Fundamentals of Guidance*. 2nd Edition, Houghton Mifflin Co, Boston.
- Siebert., Al. (n.d.) *Resiliency Definitions*. Retrieved December 29, 2016, from <http://resiliencycenter.com/resiliency-definitions/>
- Souri, Hosein; & Hasanirad, Turaj. (2011). Relationship between Resilience, Optimism and Psychological Well-Being in Students of Medicine. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. 30: 1541-1542.
- Thomson, Resemary A. (2003). *Counseling Techniques: Improving Relationships with Other, Ourselves, Our Families and Our Environment*. New York: Brunner-Routledge.
- Trotzer, Jame p. (1999). *The Counselor and The Group: Integrating Theory, Training and Practice* (3rd ed). Philadelphia : Taylor & Francis.
- Tusaie, K.;Puskar, K.; &Sereika, SM. (2007). A predictive and moderating model of psychosocial resilience in adolescents. *Journal of Nursing Scholarship*. 39: 54-60.
- Werner, E. (1989a). *High-risk children in young adulthood: A longitudinal study from to 32 years*. *American Journal of Orthopsychiatry*, 59, 72-81.
- Werner, E. (1989b). *Vulnerability and resilience: A longitudinal perspective*. In M. Bambring, F. Losel & H. Skowronek (Eds.), *children and risk: Assessment, longitudinal research and intervention*. New York : Walter de Gruyter.
- Williams. (2010). *Making Contact with the Self-Injurious Adolescent: Borderline Personality Disorder, Gestalt Therapy, and Dialectical Behavioral Therapy Interventions*. *Gestalt Review*, 14(3): 250.

ภาคผนวก



ภาคผนวก ก

1. รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจคุณภาพเครื่องมือแบบสอบถามความแข็งแกร่งทางจิตใจ ความหย่อนตัว การมองโลกในแง่ดีและการเผชิญปัญหา
2. รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจคุณภาพเครื่องมือการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

**รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจคุณภาพเครื่องมือ
แบบสอบถามความแข็งแกร่งทางจิตใจ แบบสอบถามความหยิ่งหัว
แบบสอบถามการมองโลกในแง่ดี และแบบสอบถามการเผชิญปัญหา**

- | | |
|---|---|
| 1. อาจารย์ ดร.ธีรพัฒน์ วงศ์คุ้มสิน | อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา
คณะสังคมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ |
| 2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี | อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยา
การศึกษาคณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญนภา กุลนาคดล | อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา
คณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยบูรพา |
| 4. อาจารย์ ดร.วรางคณา รัชตะวรรณ | อาจารย์ประจำภาควิชาฟื้นฟูสมรรถภาพคนพิการ
วิทยาลัยราชสุดาตามหาวิทยาลัยมหิดล |
| 5. อาจารย์ ดร.วิไลลักษณ์ ลังกา | อาจารย์ประจำภาควิชาการวัดผลและวิจัย
การศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |

**รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ
การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจ
ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย**

- | | |
|--|---|
| 1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธีรพัฒน์วงศ์คุ้มสิน | อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา
คณะสังคมศาสตร์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ |
| 2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นิรนาท แสนสา | อาจารย์ประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์
แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิง
จิตวิทยา
คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช |
| 3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง | อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยา
การศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 4. อาจารย์ ดร.วรางคณา รัชตะวรรณ | อาจารย์ประจำภาควิชาฟื้นฟูสมรรถภาพคนพิการ
วิทยาลัยราชสุดาตามมหาวิทยาลัยมหิดล |
| 5. อาจารย์ ดร.อสมมา มาตยาบุญ | อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยา
การศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 6. พันตำรวจเอก ดร. ปกรณ์ ไพธองกูร | อาจารย์พิเศษด้านจิตวิทยาการให้คำปรึกษา |

ภาคผนวก ข
แบบสอบถาม การวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ
ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร



แบบสอบถามสำหรับการวิจัย

แบบสอบถามฉบับนี้ใช้เป็นส่วนหนึ่งในการวิจัยเรื่อง “การวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของความแข็งแกร่งทางจิตใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร” โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่ส่งผลต่อความแข็งแกร่งทางจิตใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ซึ่งแบบสอบถามประกอบด้วยแบบสอบถามย่อย จำนวน 5 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามคุณลักษณะส่วนบุคคล

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความแข็งแกร่งทางจิตใจ

ตอนที่ 3 แบบสอบถามความหยิ่งตัว

ตอนที่ 4 แบบสอบถามการมองโลกในแง่ดี

ตอนที่ 5 แบบสอบถามการเผชิญปัญหา

ทั้งนี้ นักเรียนสามารถแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกได้อย่างอิสระ คำตอบของนักเรียนไม่มีข้อถูกหรือผิด และไม่มีผลกระทบต่อนักเรียนแต่อย่างใด ดังนั้นขอให้นักเรียนตอบคำถามทุกข้อให้ตรงกับความคิดและความรู้สึกของนักเรียน เพื่อความสมบูรณ์ของแบบสอบถามฉบับนี้

ขอขอบคุณนักเรียนทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

นางกาญจนา นาคปัจฉิมสกุล

นิสิตปริญญาเอก สาขาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามคุณลักษณะส่วนบุคคล

คำชี้แจงโปรดตอบคำถามและทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ หน้าคำตอบที่ตรงกับนักเรียนตามความเป็นจริง

1. โรงเรียนที่ศึกษา _____ (โปรดระบุ)
2. เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง
3. ระดับชั้นที่ศึกษา
 - ☐ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4
 - ☐ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5
 - ☐ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความแข็งแกร่งทางจิตใจของนักเรียน

คำชี้แจงแบบสอบถามส่วนนี้เป็นแบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนเกี่ยวกับความแข็งแกร่งทางจิตใจของนักเรียน ขอให้นักเรียนพิจารณาข้อความแต่ละข้อว่ามีความสอดคล้องกับความเป็นจริงของนักเรียนมากน้อยเพียงใด แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียน ดังนี้

5 4 3 2 1
 จริงที่สุด ค่อนข้างจริง ไม่แน่ใจ ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริงเลย

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		5	4	3	2	1
1	การเรียนรู้เป็นสิ่งที่มีความสำคัญในชีวิต ฉันจึงอดทนและพยายามตั้งใจเรียนให้ดีที่สุด					
2	ฉันจะทุ่มเทในการอ่านหนังสือ ทบทวนบทเรียนเพื่อจะสอบเข้าคณะที่ฉันต้องการให้ได้					
3	หากฉันรับปากกับใครว่าจะช่วยทำงานใดก็ตาม ฉันจะรับผิดชอบด้วยความมุ่งมั่นในการทำงานนั้นให้สำเร็จ					
4	เมื่อฉันอยากได้เงินไปเรียนพิเศษเพิ่มเติม ฉันจะพยายามทำงานเก็บเงินด้วยตัวเอง					
5	ฉันทุ่มเทร่างกายแรงใจในการเรียนอย่างเต็มที่					

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		5	4	3	2	1
6	ถ้าเพื่อนในกลุ่มไม่ช่วยกันทำงาน ฉันจะใช้ความอดทนอดกลั้นในการพูดคุยให้ช่วยกันทำงานให้สำเร็จไปได้ด้วยดี					
7	ฉันเข้าร่วมกิจกรรมของโรงเรียนด้วยความกระตือรือร้น					
8	เมื่อฉันวางแผนว่าจะทำการบ้านให้เสร็จ แม้เพื่อนจะชวนไปเที่ยว ฉันก็จะปฏิเสธเพื่อนอย่างมีเหตุผล					
9	ฉันจะปฏิบัติตามตารางการเรียน อ่านหนังสือส่งการบ้านให้ตรงตามกำหนดอย่างสม่ำเสมอ					
10	ฉันไม่มีสมาธิที่จะตั้งใจเรียนให้ครบชั่วโมง					
11	ฉันสามารถควบคุมตนเองให้มีวินัยในการเรียนได้					
12	ฉันประพฤติตนตามที่ตนเองอยากทำมากกว่าจะปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ของโรงเรียน					
13	ฉันสามารถทำแบบฝึกหัดซ้ำ ๆ โดยไม่รู้สึกลำบาก					
14	การที่ฉันได้รับมอบหมายให้ทำงานที่ยากเป็นความท้าทายความสามารถของฉัน					
15	การไปเข้าค่ายและทำกิจกรรมต่าง ๆ ทำให้ฉันได้รับประสบการณ์ใหม่ ๆ ในการเรียนรู้					
16	ฉันรู้สึกตื่นเต้นที่สามารถแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเนื้อหาที่เรียนได้					
17	การออกไปรายงานหน้าชั้น ทำให้ฉันกล้าแสดงออกมากขึ้น					
18	เมื่อฉันถูกครูตำหนิว่าทำงานยังไม่ดี ฉันจะพยายามพัฒนางานนั้นให้มีคุณภาพมากกว่าเดิม					
19	การที่ฉันมองว่าปัญหาทุกปัญหาย่อมมีทางแก้ไขได้ จะทำให้ชีวิตฉันมีคุณค่ามากขึ้น					
20	การที่ฉันต้องตั้งใจเลือกกับแฟนเพื่อเลือกอนาคตที่ดีจะเป็นเครื่องทดสอบความเข้มแข็งในตัวฉัน					

ตอนที่ 3 แบบสอบถามความหยิ่งตัว

คำชี้แจง แบบสอบถามส่วนนี้เป็นแบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนเกี่ยวกับความหยิ่งตัวของนักเรียน ขอให้นักเรียนพิจารณาข้อความแต่ละข้อว่ามีความสอดคล้องกับความเป็นจริงของนักเรียนมากน้อยเพียงใด แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนดังนี้

5 4 3 2 1
เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย เฉย ๆ ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		5	4	3	2	1
1	ฉันมีญาติผู้ใหญ่ในบ้านที่คอยให้ความรักแก่ฉันเสมอไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้น					
2	ฉันมีคนคอยตักเตือนในการกระทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อฉันจะไม่ทำในสิ่งที้อาจนำปัญหามาสู่ตนเอง					
3	ฉันมีบุคคลที่เป็นแบบอย่างที่ดีคอยแนะนำการกระทำในทางที่ถูกต้อง					
4	ฉันมีที่อยู่อาศัยที่ปลอดภัยในการดำรงชีวิต					
5	เมื่อฉันไม่สบายจะมีคนช่วยดูแลและเป็นกำลังใจให้ฉันรู้สึกดีขึ้น					
6	ฉันมีความเชื่อว่าสถานการณ์ต่าง ๆ จะเปลี่ยนไปในทางที่ดีแม้จะอยู่ในภาวะยากลำบาก					
7	ฉันมีความศรัทธาในตนเอง และมั่นใจที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตให้ดำเนินไปได้ด้วยดี					
8	ฉันเป็นคนที่มีความภาคภูมิใจในตนเอง ขณะเดียวกันก็พร้อมที่จะยอมรับและยกย่องผู้อื่น					
9	ฉันเป็นที่รักของผู้อื่น					
10	เมื่อมีงานกลุ่ม ฉันจะได้รับความไว้วางใจในการทำงานจากเพื่อน ๆ					
11	ฉันไม่รู้จักพูดคุยกับใครเมื่อฉันมีเรื่องไม่สบายใจ					
12	ฉันสามารถหาวิธีในการแก้ไขปัญหาที่ฉันเผชิญอยู่ได้					

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		5	4	3	2	1
13	ฉันสามารถจัดการตนเองได้เมื่อฉันรู้สึกว่กำลังทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง					
14	ฉันรู้กาลเทศะและเข้าใจเป็นอย่างดีว่าเวลาใดที่มีความเหมาะสมที่จะพูดหรือปฏิบัติต่อผู้อื่น					
15	ฉันสามารถที่จะมีอารมณ์ขันเพื่อช่วยผ่อนคลายความเครียดของตัวเอง					

ตอนที่ 4 แบบสอบถามการมองโลกในแง่ดี

คำชี้แจง แบบสอบถามส่วนนี้เป็นแบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนเกี่ยวกับการมองโลกในแง่ดีของนักเรียน ขอให้นักเรียนพิจารณาข้อความแต่ละข้อว่ามีความสอดคล้องกับความเป็นจริงของนักเรียนมากน้อยเพียงใด แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียน ดังนี้

5 4 3 2 1
เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย เห็นด้วยบ้าง ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		5	4	3	2	1
1	แม้ครั้งนี้ฉันจะสอบตกวิชาคณิตศาสตร์ แต่ครั้งต่อไปฉันจะสอบให้ผ่านให้ได้					
2	ชีวิตคนเราย่อมจะมีความทุกข์และความสุขสลับกันไป					
3	ฉันคิดว่าอุปสรรคที่ผ่านเข้ามาในชีวิตจะเป็นโอกาสในการเสริมสร้างความเข้มแข็งในชีวิตได้					
4	แม้ฉันจะเรียนไม่เก่ง แต่ฉันก็มีความสามารถในด้านอื่น ๆ ที่ทดแทนกันได้					
5	แม้จะเกิดสถานการณ์ที่เลวร้ายในชีวิต ฉันก็มีความหวังว่าจะสามารถคลี่คลายสถานการณ์นั้นไปในทางที่ดี					
6	ฉันมีปัญหาไม่รู้จักจบสิ้นจนไม่รู้ว่าจะแก้ปัญหาอย่างไร					
7	หากฉันสอบตก คนอื่นก็มีโอกาสสอบตกได้เหมือนกัน					
8	ครูส่วนใหญ่มักชอบนักเรียนที่เรียนเก่ง และมองข้ามนักเรียนที่เรียนไม่เก่ง					

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		5	4	3	2	1
9	ทุกคนต้องผ่านเหตุการณ์สูญเสียบุคคลที่ตนรักทั้งสิ้น					
10	ไม่ใช่ฉันแค่คนเดียวที่เคยเผชิญกับความผิดหวัง					
11	การสอบไม่ผ่านเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน					
12	ฉันอาจได้รับเลือกในการทำกิจกรรมต่าง ๆ เพราะฉันมีคุณสมบัติที่เหมาะสม					
13	เรื่องร้ายที่เกิดขึ้น อาจเป็นเพราะฉันโชคไม่ดี					
14	หากฉันผิดหวังในความรัก ไม่ได้หมายความว่าฉันไม่ดีพอ					
15	ฉันทำงานที่ครูมอบหมายให้ไม่ได้ เพราะฉันไม่ใช่คนเก่ง					
16	หากโครงการกลุ่มฉันไม่ประสบความสำเร็จ ฉันคิดว่า อาจไม่ได้เกิดจากฉันเพียงคนเดียว					

ตอนที่ 5 แบบสอบถามการเผชิญปัญหา

คำชี้แจง แบบสอบถามส่วนนี้เป็นแบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนเกี่ยวกับการเผชิญปัญหาของนักเรียน ขอให้นักเรียนพิจารณาข้อความแต่ละข้อว่ามีความสอดคล้องกับความเป็นจริงของนักเรียนมากน้อยเพียงใด แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียน ดังนี้

5 4 3 2 1
 จริงที่สุด ค่อนข้างจริง ไม่แน่ใจ ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริงเลย

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		5	4	3	2	1
1	ฉันมีสุขภาพที่ดี ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง					
2	เมื่อฉันรู้สึกไม่สบายบ่อย ๆ ทำให้ฉันท้อแท้ในชีวิต					
3	ฉันมีคนที่คอยให้การดูแลฉันในเรื่องของสุขภาพกายและใจ					
4	ฉันรู้วิธีดูแลตนเองเมื่อเกิดอาการเจ็บป่วย					
5	ฉันสามารถเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายได้					

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		5	4	3	2	1
6	แม้ว่าผลการเรียนของฉันจะลดลงก็ไม่ทำให้ฉันรู้สึกท้อแท้ในการเรียน					
7	ฉันเชื่อว่าถ้าฉันขยันย่อมประสบความสำเร็จในการเรียนอย่างแน่นอน					
8	กำลังใจจากคนในครอบครัวทำให้ฉันมีความพยายามในการเรียนมากขึ้น					
9	ฉันเชื่อว่าหากฉันตั้งใจเรียนฉันก็จะได้ทำงานที่ดีในอนาคต					
10	ไม่ว่าฐานะความเป็นอยู่ของฉันจะเป็นอย่างไร ฉันก็จะเอาชนะอุปสรรคในการเรียนให้ได้					
11	หากฉันเรียนบางวิชาไม่รู้เรื่อง ฉันจะหาสาเหตุว่าเป็นเพราะอะไร					
12	ฉันจะวิเคราะห์ว่าปัญหาที่เกิดขึ้นมีสาเหตุมาจากอะไร					
13	ฉันสามารถที่จะจัดการกับปัญหาในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ					
14	ฉันจะแสวงหาข้อมูลที่ถูกต้องมาใช้แก้ปัญหา นั้น ๆ					
15	ฉันไม่กล้าเผชิญปัญหา เพราะไม่รู้ว่าจะพูดหรือทำอย่างไรกับสิ่งที่เกิดขึ้น					
16	ฉันเป็นคน que คิดพิจารณาวางแผนอนาคตที่เป็นไปได้ตามความเป็นจริง					
17	ฉันสามารถอธิบายสิ่งที่ไม่สบายใจให้คนที่ไว้ใจฟัง เพื่อจะได้คำแนะนำที่ดีมาใช้ในการแก้ปัญหา					
18	ฉันจะขอคำแนะนำจากผู้อื่นเพื่อหาวิธีการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น					
19	ฉันรู้สึกกังวลใจทุกครั้งที่ต้องแก้ปัญหาตามลำพัง					
20	ฉันกลัวคนอื่นจะรู้ว่าฉันมีปัญหา จึงไม่ยอมบอกหรือเล่าให้ใครฟัง เพราะกลัวเขาจะตำหนิและซ้ำเติม					
21	พ่อแม่เป็นผู้สนับสนุนให้ฉันได้เรียนจนจบการศึกษา					

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		5	4	3	2	1
22	ถ้าฉันเรียนไม่เข้าใจ ฉันสามารถให้เพื่อนอธิบายให้ฟังได้					
23	เมื่อมีปัญหาด้านการเรียน ฉันจะขอความช่วยเหลือจากครู					
24	ฉันสามารถหารายได้พิเศษจากร้านค้าในชุมชนที่ฉันอาศัยอยู่					
26	การที่ฉันได้รับทุนการศึกษา ทำให้ฉันมีกำลังใจในการเรียน					
27	ถ้าฉันได้ทานอาหารทุกมื้อ จะทำให้ฉันมีพลังงานและพลังใจที่ดีในการเรียน					
28	ถ้าฉันมีอุปกรณ์การเรียนครบถ้วน จะทำให้ฉันประสบความสำเร็จในการเรียนง่ายขึ้น					
29	ฉันคิดว่าการที่ฉันมีความรู้ติดตัวจะเป็นทรัพย์สินที่มีค่าที่สุด					
30	ฉันคิดว่าเงินเป็นปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งในการสร้างความสำเร็จในชีวิต					

ภาคผนวก ค
การตรวจสอบคุณภาพของแบบสอบถาม
การวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของความแข็งแกร่งทางจิตใจ
ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร

ตาราง ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบสอบถามความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียน

ด้าน	ข้อที่	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่					รวม	IOC	สรุปผล
		1	2	3	4	5			
1. ความมุ่งมั่น	1	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	2	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	3	0	1	0	1	1	3	0.60	ใช้ได้
	4	0	0	1	1	-1	1	0.20	ปรับปรุง
	5	0	0	0	1	1	2	0.40	ปรับปรุง
	6	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
2. การควบคุม	7	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	8	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	9	0	0	0	1	1	2	0.40	ปรับปรุง
	10	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	11	0	1	0	1	1	3	0.60	ใช้ได้
	12	1	1	1	1	-1	3	0.60	ใช้ได้
3. การท้าทาย	13	0	0	1	1	1	3	0.60	ใช้ได้
	14	1	1	0	0	1	3	0.60	ใช้ได้
	15	-	1	1	0	1	3	0.60	ใช้ได้
	16	0	1	1	1	1	4	0.80	ใช้ได้
	17	0	1	1	1	1	4	0.80	ใช้ได้
	18	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
4. ความหย่อนตัว	19	-	0	0	0	1	1	0.20	ปรับปรุง
	20	-	0	0	0	1	1	0.20	ปรับปรุง
	21	-	0	1	0	1	2	0.40	ปรับปรุง
	22	-	0	1	0	1	2	0.40	ปรับปรุง
	23	-	1	0	0	1	2	0.40	ปรับปรุง
	24	-	1	1	0	1	3	0.60	ใช้ได้
	25	0	1	1	0	1	3	0.60	ใช้ได้
	26	1	1	1	0	1	4	0.80	ใช้ได้
	27	0	1	0	0	1	2	0.40	ปรับปรุง

ตาราง (ต่อ)

ด้าน	ข้อที่	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่					รวม	IOC	สรุปผล
		1	2	3	4	5			
	28	1	1	1	0	1	4	0.80	ใช้ได้
	29	0	1	1	0	1	3	0.60	ใช้ได้
	30	1	1	1	0	1	4	0.80	ใช้ได้
	31	1	1	1	0	1	4	0.80	ใช้ได้
	32	1	1	1	0	1	4	0.80	ใช้ได้
	33	1	1	1	0	1	4	0.80	ใช้ได้
5. การมองโลกในแง่ดี	34	-1	1	0	1	1	2	0.40	ปรับปรุง
	35	0	1	1	1	1	4	0.80	ใช้ได้
	36	0	1	0	1	0	2	0.40	ปรับปรุง
	37	1	1	0	1	1	4	0.80	ใช้ได้
	38	0	-1	0	1	1	1	0.20	ปรับปรุง
	39	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	40	0	1	0	1	1	3	0.60	ใช้ได้
	41	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	42	0	1	1	1	1	4	0.80	ใช้ได้
	43	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	44	0	0	0	1	1	2	0.40	ปรับปรุง
	45	1	0	0	1	1	3	0.60	ใช้ได้
	46	0	0	0	1	1	2	0.40	ปรับปรุง
	47	0	0	0	1	1	2	0.40	ปรับปรุง
	48	0	0	0	1	1	2	0.40	ปรับปรุง
6. ภาวะสุขภาพ และพลังงาน	49	1	1	1	0	1	4	0.80	ใช้ได้
	50	0	1	0	0	1	2	0.40	ปรับปรุง
	51	0	1	1	0	1	3	0.60	ใช้ได้
	52	0	1	0	0	1	2	0.40	ปรับปรุง
	53	0	1	0	0	1	2	0.40	ปรับปรุง

ตาราง (ต่อ)

ด้าน	ข้อที่	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่					รวม	IOC	สรุปผล
		1	2	3	4	5			
7. ความเชื่อใน ทางบวก	54	-1	1	0	-	1	1	0.20	ใช้ได้
	55	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	56	0	1	1	1	1	5	0.80	ใช้ได้
	57	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	58	0	1	0	1	1	3	0.60	ใช้ได้
8. ทักษะการ แก้ปัญหา	59	0	1	1	1	1	4	0.80	ใช้ได้
	60	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	61	0	1	1	1	1	4	0.80	ใช้ได้
	62	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	63	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
9. ทักษะทางสังคม	64	0	1	1	1	1	4	0.80	ใช้ได้
	65	0	1	1	0	1	3	0.60	ใช้ได้
	66	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
	67	0	1	0	1	1	3	0.60	ใช้ได้
	68	0	1	1	1	1	4	0.80	ใช้ได้
10. การสนับสนุน ทางสังคม	69	1	1	1	0	1	4	0.80	ใช้ได้
	70	1	1	0	1	1	4	0.80	ใช้ได้
	71	1	1	0	1	1	4	0.80	ใช้ได้
	72	1	1	0	1	1	4	0.80	ใช้ได้
	73	1	1	1	1	1	4	1.00	ใช้ได้
11. แหล่งทรัพยากร ทางด้านวัตถุ	74	-1	1	0	0	1	1	0.40	ปรับปรุง
	75	-1	1	1	0	1	2	0.60	ใช้ได้
	76	-1	1	0	1	1	2	0.60	ใช้ได้
	77	-1	1	0	0	1	1	0.20	ปรับปรุง
	78	-1	1	0	0	1	1	0.20	ปรับปรุง

ภาคผนวก ง
การตรวจสอบคุณภาพของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ
เพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา



ตาราง ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา

ครั้งที่	เรื่อง	หัวข้อการพิจารณา	ผลการประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญ (คนที่)						รวม	IOC	สรุปผล
			1	2	3	4	5	6			
1	การปฐมนิเทศและ สร้างสัมพันธภาพ	วัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	0	5	0.83	นำไปใช้
		ทฤษฎี ทักษะเทคนิค	1	1	1	1	1	1	6	1.00	นำไปใช้
		ขั้นตอนการดำเนินการ	1	1	1	1	1	1	6	1.00	นำไปใช้
2	การเสริมสร้าง ความหยุ่นตัว : ความเข้มแข็งภายใน	วัตถุประสงค์	0	1	1	1	1	1	5	0.83	นำไปใช้
		ทฤษฎี ทักษะเทคนิค	1	1	1	1	0	1	5	0.83	นำไปใช้
		ขั้นตอนการดำเนินการ	1	1	1	0	0	1	4	0.66	นำไปใช้
3	การเสริมสร้าง ความหยุ่นตัว : การจัดการตนเอง	วัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	1	6	1.00	นำไปใช้
		ทฤษฎี ทักษะเทคนิค	1	1	1	1	0	1	5	0.83	นำไปใช้
		ขั้นตอนการดำเนินการ	1	1	1	1	0	1	5	0.83	นำไปใช้
4	การเสริมสร้าง ความหยุ่นตัว : แหล่งสนับสนุน ภายนอก	วัตถุประสงค์	0	1	1	0	1	1	4	0.66	นำไปใช้
		ทฤษฎี ทักษะเทคนิค	0	1	1	1	0	1	4	0.66	นำไปใช้
		ขั้นตอนการดำเนินการ	0	1	1	1	-1	1	3	0.50	นำไปใช้
5	การเสริมสร้าง ความแข็งแกร่ง : ความมุ่งมั่น	วัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	0	5	0.83	นำไปใช้
		ทฤษฎี ทักษะเทคนิค	1	1	1	1	1	1	6	1.00	นำไปใช้
		ขั้นตอนการดำเนินการ	1	1	1	1	-1	1	4	0.66	นำไปใช้
6	การเสริมสร้าง ความแข็งแกร่ง : ความท้าทาย	วัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	0	5	0.83	นำไปใช้
		ทฤษฎี ทักษะเทคนิค	1	1	1	1	1	1	6	0.83	นำไปใช้
		ขั้นตอนการดำเนินการ	1	1	1	0	1	1	5	0.83	นำไปใช้
7	การเสริมสร้าง ความแข็งแกร่ง : การควบคุมตนเอง	วัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	0	5	0.83	นำไปใช้
		ทฤษฎี ทักษะเทคนิค	1	1	1	1	1	1	6	1.00	นำไปใช้
		ขั้นตอนการดำเนินการ	1	1	1	1	1	1	6	1.00	นำไปใช้
8	การปัจฉิมนิเทศ	วัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	1	6	1.00	นำไปใช้
		ทฤษฎี ทักษะเทคนิค	1	1	1	1	1	1	6	1.00	นำไปใช้
		ขั้นตอนการดำเนินการ	1	1	1	1	1	1	6	1.00	นำไปใช้

ภาคผนวก ง
การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ
เพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจของนักเรียน

การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจ
สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	ทฤษฎี / ทักษะ / เทคนิค
1	การปฐมนิเทศ และ สร้างสัมพันธภาพ	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดี ระหว่างผู้วิจัยกับสมาชิกกลุ่ม และระหว่างสมาชิกกลุ่มด้วย กันเอง สร้างความรู้สึกของการมี ส่วนร่วม ไว้วางใจซึ่งกันและกัน 2. เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ ข้อตกลงของการให้การศึกษา แบบกลุ่ม วันเวลา ขั้นตอน ตลอดจนบทบาทหน้าที่ของ ผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่ม	ทฤษฎีการปรึกษากลุ่มแบบยิดบุคคล เป็นศูนย์กลาง (Person-centered Group Counseling Theory) ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ (Establishing Rapport Skill) - ความจริงใจ - ความเข้าใจร่วมรู้สึก (Empathic Understanding) - การยอมรับในทางบวกอย่างไม่มี เงื่อนไข (Unconditional Positive Regard) ทักษะพื้นฐาน - ทักษะการถาม (Questing Skill) - ทักษะการฟังอย่างกระตือรือร้น (Active listening) - ทักษะการเงียบ (Silence Skill) - ทักษะสรุปความ (Summarizing Skill)

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	ทฤษฎี / ทักษะ / เทคนิค
2	การเสริมสร้างความ หยุ่นตัว : ความ เข้มแข็งภายใน	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มบอกแนว ทางการแสดงความรับผิดชอบ ต่อตนเอง 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรักและ เข้าใจตนเองและผู้อื่น 3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมี ความหวัง ในชีวิตและศรัทธาใน ตนเอง	ทฤษฎีการปรึกษากลุ่มแบบเผชิญ ความจริง(Reality Group Counseling) - หลักการ WDEP ทฤษฎีการปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ (Gestalt Counseling) - เทคนิคการนำให้เกิดการตระหนักรู้ (Directed - awareness Technique) ทฤษฎีการปรึกษากลุ่มแบบภวนิยม (Existentialism) - เทคนิคการสนทนาแบบโสเครติส (Socratic Dialogue Technique)
3	การเสริมสร้างความ หยุ่นตัว : การจัดการ ตนเอง	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มจัดการกับ ปัญหาและอารมณ์ความรู้สึกของ ตนเองได้ 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีทักษะใน การสื่อสาร	ทฤษฎีการให้คำปรึกษาครอบครั วอย่างสั้นที่มุ่งเน้นคำตอบ (Solution Focused Brief Therapy) - เทคนิคคำถามระดับขั้น (Scaling Question) - เทคนิคคำถามข้อยกเว้น (Exception Questions) - เทคนิคคำชม (Complement) - เทคนิควิธีการแก้ไขปัญหาคู่ที่เคยใช้แล้ว ได้ผล (Looking for Previous Solutions) ทฤษฎีการปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ (Gestalt Group Counseling) - เทคนิคการอยู่กับความรู้สึก (Stay with a feeling) - เทคนิคเก้าอี้ว่าง (The Empty Chair Technique)

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	ทฤษฎี / ทักษะ / เทคนิค
			ทฤษฎีการปรึกษาครอบครัวแบบ รูปแบบการสื่อสาร -เทคนิคประติมากรรมครอบครัว (Family Sculpting) -ท่าทีการสื่อสาร (Survival Coping Stances)
4	การเสริมสร้าง ความหยุ่นตัว : แหล่ง สนับสนุนทางสังคม	1.เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้รับการ สนับสนุนจากครอบครัวและ สังคม 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้รับการ ส่งเสริมด้านการเรียน และการ ดูแลด้านสุขภาพจากครอบครัว 3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้รับ ความไว้วางใจจากครอบครัว	ทฤษฎีการให้คำปรึกษาครอบครัว แบบรูปแบบการสื่อสาร -เทคนิคแผนภูมิครอบครัว(Genogram) -เทคนิคการจัดการกับสามเหลี่ยม สัมพันธ์ (Detriangulation) ทฤษฎีการปรึกษาครอบครัวแบบ โครงสร้าง (The Structural Model) - เทคนิคการมองภาพใหม่(Reframing)
5	การเสริมสร้างความ แข็งแกร่ง : ความ มุ่งมั่น	เพื่อให้สมาชิกกลุ่มระบุแนว ทางการปฏิบัติตนสำหรับการ เรียนและกระทำกิจกรรมต่างๆ อย่างตั้งใจ ใส่ใจและทุ่มเท	ทฤษฎีการให้คำปรึกษาครอบครัว อย่างสั้นที่มุ่งเน้นคำตอบ (Solution Focused Brief Therapy) -เทคนิคคำถามระดับขั้น (Scaling Question) -เทคนิคคำถามปาฏิหาริย์ (Miracle Questions) ทฤษฎีการปรึกษากลุ่มแบบเผชิญ ความจริง (Reality Group Counseling) - หลักการ WDEP

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	ทฤษฎี / ทักษะ / เทคนิค
6	การเสริมสร้างความ แข็งแกร่ง : ความทำ ทนาย	1.เพื่อให้สมาชิกกลุ่มบอกวิธีการ เอาชนะใจตนเอง 2.เพื่อให้สมาชิกกลุ่มบอกวิธีการ ปฏิบัติตนเพื่อให้เกิดความกล้าที่ จะคิดและเปลี่ยนแปลงตนเอง 3.เพื่อให้สมาชิกกลุ่มบอกวิธีการ เผชิญปัญหาหรือสถานการณ์ที่ ก่อให้เกิดความเครียดอย่างทำ ทนาย	ทฤษฎีการปรึกษากลุ่มแบบ พฤติกรรมนิยม (Behavioral group Counseling) -เทคนิคตัวแบบ(Modeling) -กรณีศึกษา ชีวิตของ“แจ๊คหมา”
7	การเสริมสร้างความ แข็งแกร่ง : การ ควบคุมตนเอง	1.เพื่อให้สมาชิกบอกวิธีการ ควบคุมตนเองโดยการบริหาร เวลาได้ 2.เพื่อสมาชิกบอกวิธีพัฒนา ตนเองด้านการเรียน	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบ เผชิญความจริง (Reality Group Counseling) -หลักการ WDEP ทฤษฎีการปรึกษากลุ่มแบบ พฤติกรรมนิยม (Behavioral group Counseling) -เทคนิคการควบคุมตนเอง (Self-management) -การทำการบ้าน (homework) -การเสริมแรง (Reinforcement)
8	การปัจฉิมนิเทศ และยุติ	1.เพื่อให้สมาชิกสรุปแนว ทางการเสริมสร้างความ แข็งแกร่งทางจิตใจ 2.เพื่อสร้างกำลังใจและแสดง ความรู้สึกที่ดีซึ่งกันและกัน 3. เพื่อประเมินผลการเข้าร่วม การปรึกษากลุ่ม 4. เพื่อยุติการปรึกษากลุ่ม	ทักษะพื้นฐาน -ทักษะการยุติ -ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ -ทักษะการตั้งคำถาม -ทักษะการสรุปความ -ทักษะการให้ข้อมูลย้อนกลับ -ทักษะการสนับสนุน

รายละเอียดโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ครั้งที่ 1

เรื่อง ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ

แนวคิด

การสร้างสัมพันธภาพมีความสำคัญมากระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่มบทบาทสำคัญของผู้ให้คำปรึกษาคือผู้ให้คำปรึกษามีหน้าที่สร้างสัมพันธภาพระหว่างตนเองกับสมาชิกกลุ่ม ซึ่งสิ่งสำคัญที่ต้องคำนึงถึงคือความไว้วางใจซึ่งกันและกัน (คมเพชร จัตรศุภกุล 2547 : 10) การสร้างสัมพันธภาพจะช่วยให้ผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่มมีปฏิสัมพันธ์ต่อกันภายใต้บรรยากาศที่ผ่อนคลายอบอุ่นและเป็นกันเอง ทำให้เกิดความคุ้นเคยและไว้วางใจ เกิดการยอมรับ นับถือ เป็นมิตร ในขั้นเริ่มต้น คอเรีย (Corey.2012: 104-110)ได้อธิบายว่าเป็นขั้นที่กำหนดโครงสร้างของกลุ่ม และการเรียนรู้บทบาทของผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม โดยผู้วิจัยจะอธิบายให้สมาชิกได้เข้าใจเกี่ยวกับกระบวนการกลุ่ม ช่วยให้สมาชิกสร้างความไว้วางใจในกลุ่ม การมีส่วนร่วมของสมาชิกกลุ่ม เพื่อให้การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ และบทบาทของสมาชิกในการมีปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม การกำหนดเป้าหมายของตนเอง การเรียนรู้กระบวนการกลุ่ม การสร้างบรรยากาศในการไว้วางใจ การเปิดเผยความรู้สึกต่าง ๆ เพื่อให้กระบวนการกลุ่มดำเนินไปด้วยดี

การปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการในครั้งแรก ผู้วิจัยใช้ทักษะการสร้างสัมพันธภาพตามแนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-centered group counseling theory) ของโรเจอร์ และใช้ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ ประกอบด้วย การร่วมรับรู้ความรู้สึก การเอาใจเขามาใส่ใจเรา การยอมรับในทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข ด้วยการยอมรับในความแตกต่างของบุคคลและความสามารถในการพัฒนาตนเองของบุคคลและใช้ทักษะการให้คำปรึกษาเบื้องต้น ได้แก่ การถาม การฟังอย่างกระตือรือร้น การเงียบ และการสรุปความ เพื่อช่วยให้เกิดความร่วมมือในการให้คำปรึกษาและส่งผลให้กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มดำเนินต่อไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้วิจัยกับสมาชิกกลุ่ม และระหว่างสมาชิกกลุ่มด้วยกันเอง สร้างความรู้สึกของการมีส่วนร่วม ความไว้วางใจซึ่งกันและกัน
2. เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ กติกา ข้อตกลงของการให้การศึกษาแบบกลุ่ม ระยะเวลา ขั้นตอน ตลอดจนบทบาทหน้าที่ของผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่ม

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

วัสดุ อุปกรณ์

1. ป้ายชื่อสมาชิกกลุ่ม
2. สมุดบันทึก ปากกา ดินสอ
3. เทปบันทึกเสียง
4. เอกสารเกี่ยวกับ “ข้อตกลงในการเข้าร่วมกลุ่ม”

ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม ดำเนินการ ดังนี้

1. ขั้นเริ่มต้น

1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทาย แนะนำตนเอง พูดคุยเรื่องทั่วไป เกี่ยวกับ การเดินทาง สภาพอากาศ อาคารสถานที่และสิ่งแวดล้อม โดยใช้ทักษะการสร้างสัมพันธภาพเพื่อให้สมาชิกในกลุ่มผ่อนคลาย ซึ่งผู้วิจัยจะแสดงความรู้สึกและเจตคติอย่างเปิดเผยตรงไปตรงมาขณะสร้างสัมพันธภาพกับสมาชิกกลุ่มและมุ่งความใส่ใจไปยังสมาชิกกลุ่ม

1.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มกล่าวแนะนำตนเอง ทำความรู้จักซึ่งกันและกัน โดยให้สมาชิกบอกชื่อนามสกุล ชื่อเล่น กิจกรรมที่ชอบ และให้สมาชิกเปรียบเทียบชีวิตตนเหมือนอะไรสักอย่าง จะเปรียบเหมือนอะไร เพราะเหตุใดเพื่อให้สมาชิกเปิดใจและเกิดความคุ้นเคยกันได้เร็วขึ้น จะทำให้เกิดความร่วมมือในการให้คำปรึกษา โดยให้สมาชิกกลุ่มพูดจนครบทุกคน

2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษา กติกา ข้อตกลง ตลอดจนบทบาทหน้าที่ของผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่มตามเอกสาร “ข้อตกลงในการเข้าร่วมกลุ่ม” โดยบทบาทของผู้วิจัยคือทำหน้าที่ ดำเนินการให้การปรึกษาให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ รับฟังปัญหาและร่วมกำหนดแนวทางแก้ปัญหา ส่วนบทบาทของสมาชิกกลุ่ม คือ การร่วมมือและตั้งใจทำให้บรรลุเป้าหมายของตน ปรับเปลี่ยนตนเอง แลกเปลี่ยนประสบการณ์และเสนอความคิดเห็นร่วมกัน

2.2 ผู้วิจัยชี้แจงการรักษาความลับของกลุ่ม โดยผู้วิจัยจะเก็บรักษาข้อมูลและประวัติส่วนตัวของสมาชิกกลุ่มโดยจะไม่นำไปเผยแพร่หากไม่ได้รับอนุญาต

2.3 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่ม แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับข้อตกลงในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

2.4 ผู้วิจัยถามสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับความคาดหวังในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม และให้แต่ละคนได้พูดจนครบทุกคน

2.5 ผู้วิจัยใช้ทักษะการฟังอย่างตั้งใจในสิ่งที่สมาชิกพูดถึงความคาดหวังของตนเอง และสรุปในตอนท้ายหลังจากที่สมาชิกทุกคนพูดจบ

3. ขั้นตอน

- 3.1 ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่ม ได้ซักถามข้อสงสัยในการเข้าร่วมกลุ่มโดยใช้ทักษะการถาม ทักษะการฟังอย่างใส่ใจ และทักษะการเรียบ
- 3.2 ผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่มสรุปสิ่งที่สนทนาในครั้งนี้ร่วมกันเพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกันโดยใช้ทักษะการสรุปความ
- 3.3 ผู้วิจัยนัดหมาย วัน เวลา และสถานที่ ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไปกับสมาชิกกลุ่ม

การประเมินผล

- 1.การสังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วมของสมาชิกกลุ่ม การรับฟังความคิดเห็นของสมาชิก และการสรุปสิ่งที่ได้จากการให้คำปรึกษากลุ่ม
- 2.สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น การซักถาม และการตอบคำถามของสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับข้อตกลงเบื้องต้น และการสร้างสัมพันธภาพ



เอกสารประกอบ “ข้อตกลงในการเข้าร่วมกลุ่ม”

1. โปรดยกมือขึ้น เมื่อต้องการพูดและแสดงความคิดเห็น
2. ในขณะที่สมาชิกคนใดคนหนึ่งพูดขอให้สมาชิกในกลุ่มที่เหลือตั้งใจฟังและเป็นการกำลังใจให้แก่ผู้พูด
3. ให้สมาชิกพูดในประเด็นที่กลุ่มกำลังพูดคุยกัยปรึกษากันอยู่โดยสมาชิกสามารถเปิดเผยความรู้สึกและแสดงความคิดเห็นได้อย่างจริงใจ
4. กรุณารับฟังสมาชิกอื่นและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นประสบการณ์ที่มีประโยชน์ต่อผู้อื่น
5. โปรดตั้งใจเข้าร่วมกลุ่มอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้บรรลุเป้าหมายของกลุ่ม
6. กรุณาร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้และเสนอความคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ต่อกลุ่ม
7. กรุณาให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมที่ได้รับมอบหมายจากผู้นำกลุ่ม
8. สมาชิกทุกคนต้อง“รักษาความลับ” ห้ามนำเรื่องภายในกลุ่มไปพูดนอกกลุ่มหรือพูดคุยกัยกับคนอื่น ๆ ที่ไม่ใช่สมาชิกกลุ่มเป็นอันขาดแม้ว่าจะยุติกลุ่มแล้วก็ตาม

รายละเอียดโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ครั้งที่ 2

เรื่อง การเสริมสร้างความเข้มแข็งภายใน

แนวคิด

ความเข้มแข็งภายใน (Internal Personal Strengths) หมายถึง ความสามารถของนักเรียนในการรับผิดชอบตนเอง รักและเข้าใจตนเองและผู้อื่น มีความภาคภูมิใจในตนเอง มีความหวังในชีวิต มีความศรัทธา เป็นที่รักของคนรอบข้าง และได้รับความไว้วางใจในการทำงานต่าง ๆ

กรอทเบอร์ก (Grotberg, 1995: 8-10) ได้ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับความเข้มแข็งภายใน ซึ่งเป็นองค์ประกอบหนึ่งของความหยั่งงำตัวที่สามารถส่งเสริมให้บุคคลมีความเข้มแข็งทางจิตใจเพิ่มขึ้น เพราะบุคคลที่มีคุณลักษณะในการรับผิดชอบในสิ่งที่ตนกระทำ มีความนับถือตนเองและผู้อื่น จะเกิด ความภาคภูมิใจในตนเอง สามารถเป็นที่รักของผู้อื่น มีความรัก ความเข้าใจผู้อื่น มีความหวัง ความศรัทธา และความไว้วางใจ จะเป็นคุณลักษณะที่แสดงให้เห็นถึงความเข้มแข็งในตนเองได้เป็นอย่างดี

ในการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง (Reality Group Counseling) โดยใช้หลักการ WDEP การใช้เทคนิคการตั้งคำถาม เทคนิคการชี้ประเด็น เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความกล้าที่จะเผชิญกับความเป็นจริง มีความรับผิดชอบต่อตนเอง มีวุฒิภาวะรู้จักตนเอง ตระหนักในคุณค่าของตน รับผิดชอบที่จะแก้ปัญหาโดยการพิจารณาความเป็นจริงรู้จักพิจารณาว่าอะไรถูก อะไรผิด และกระทำพฤติกรรมที่พึงปรารถนาผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ (Gestalt Group Counseling) โดยใช้เทคนิคการทำให้เกิดการตระหนักรู้ (Directed-awareness Technique) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดการตระหนักรู้ต่อตนเอง มีความภาคภูมิใจในตนเอง รู้จักข้อดีข้อบกพร่องของตน นำไปสู่การพัฒนาตนเอง เกิดความรักความเข้าใจตนเองและผู้อื่นเป็นที่รักของคนรอบข้าง และได้รับความไว้วางใจในการทำงานต่าง ๆ และใช้เทคนิคการสนทนาแบบโสเครติส (Socratic Dialogue) ตามทฤษฎีการปรึกษากลุ่มแบบภวนิยม (Existential Group Counseling) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีเป้าหมายและมีความหวังในชีวิต เลือกแนวทางการดำเนินชีวิต หรือเลือกที่จะตัดสินใจกระทำบางอย่างได้ด้วยตนเอง ตลอดจนเรียนรู้ที่รับผิดชอบผลจากการเลือก และการตัดสินใจของตนเอง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มแสดงความรับผิดชอบต่อตนเอง ต่อครอบครัวและสังคม
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรักและเข้าใจตนเองและผู้อื่น
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความหวังในชีวิตและศรัทธาในตนเอง

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

วัสดุ อุปกรณ์

1. สมุดบันทึก ปากกา ดินสอ
2. เทปบันทึกเสียง
3. เอกสารประกอบการทบทวน“บทบาทหน้าที่ของฉัน”

ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม ดำเนินการดังนี้

1. ขั้นเริ่มต้น

1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม ชักถาม พูดคุยเรื่องทั่วไป อบอุ่น เป็นกันเอง เพื่อแสดงความห่วงใย เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้รับรู้ถึงความห่วงใยและการเอาใจใส่ และทบทวนครั้งที่ผ่านมา

1.2 ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมการปรึกษารั้งนี้เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจ และให้ความร่วมมือ

2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผู้วิจัยถามสมาชิกกลุ่มว่า “บทบาทของสมาชิกแต่ละคนมีอะไรบ้าง (ลูก นักเรียน พี่ น้อง เพื่อน) และมีหน้าที่ตามบทบาทนั้นอย่างไร” “การปฏิบัติหน้าที่ตามบทบาทของตนมีความสำคัญอย่างไร”

2.2 ผู้วิจัยใช้หลักการ WDEP เทคนิคการตั้งคำถาม เทคนิคการเผชิญ เทคนิคการชี้ประเด็น ตามทฤษฎีการปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง ดังนี้

W = สมาชิกมีความต้องการอะไรบ้าง ในแต่ละบทบาทนั้น?

D = ให้สมาชิกอธิบายว่า ในปัจจุบันสมาชิกทำอะไรบ้าง ในแต่ละบทบาท? ในอนาคตคุณจะทำเช่นนี้หรือไม่?

E = ให้สมาชิกประเมินพฤติกรรมตนเองในแต่ละบทบาทว่ามีความเหมาะสมหรือไม่? ตนมีความรับผิดชอบมากน้อยแค่ไหน?

P = ให้สมาชิกวางแผนเพื่อปรับพฤติกรรมตามบทบาทของตนให้มีความเหมาะสม เช่น

- เป็นลูก ต้องกตัญญูต่อพ่อแม่ ต้องช่วยพ่อแม่ทำงาน
- เป็นนักเรียน ต้องตั้งใจเรียน วางแผนการเรียน ขยันเรียน
- เป็นพี่/น้อง ต้องช่วยเหลือกัน วางแผนการแสดงความมีน้ำใจเอาใจใส่ต่อกัน

2.3 ผู้วิจัยให้สมาชิกเขียนแผนการปรับพฤติกรรมตามบทบาทลงในเอกสารประกอบ “บทบาทหน้าที่ของฉัน”

2.4 ผู้วิจัยใช้เทคนิคการทำให้เกิดการตระหนักรู้(Directed-awareness) ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสำรวจและทำความรู้จักกับความรู้สึก อารมณ์ ความคิดที่เกิดขึ้นในขณะนั้นเกิดการตระหนักรู้ภาวะ “ที่นี่” และ “ขณะนี้” ของตนเอง

2.5 ผู้วิจัยใช้เทคนิคการสนทนาแบบโสเครติส (Socratic Dialogue) เพื่อให้สมาชิกมีเป้าหมายและมีความหวังในชีวิต โดยการสนทนาเพื่อให้สมาชิกกลุ่มทำความเข้าใจอย่างมีเหตุมีผล และระบุทางเลือกจากการใช้ความคิดอย่างรอบคอบเพื่อกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนและสำรวจตนเองที่จะสะท้อนให้เห็นถึงลักษณะตัวตนหรือบุคลิกภาพของตนเองว่าเป็นอย่างไร โดยใช้คำถามดังนี้

- เป้าหมายในชีวิตของนักเรียนคืออะไร
- นักเรียนรู้จักและเข้าใจตนเองมากน้อยเพียงใด
- นักเรียนมีข้อดี ข้อบกพร่องอย่างไรบ้าง
- นักเรียนคิดว่าจุดเด่นอะไรบ้างในตนเองที่จะช่วยให้นักเรียนมีความรับผิดชอบในตนเอง หรือทำให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเองได้
- ถ้าต้องการพัฒนาให้ตนเองให้มีความรับผิดชอบต่อตนเองมากยิ่งขึ้น นักเรียนต้องการที่จะเปลี่ยนแปลงหรือพัฒนาตนเองในด้านใดบ้าง
- นักเรียนมีวิธีในการสร้างความภาคภูมิใจในตนเองได้อย่างไรบ้าง

2.6 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมเกี่ยวกับการพัฒนาความเข้มแข็งภายในด้วยการฝึกความรับผิดชอบต่อตนเองสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง และเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจให้เพิ่มมากขึ้น เช่น

- ธรรมชาติของมนุษย์ทุกคนต้องเผชิญหน้ากับปัญหาความวิตกกังวลและความเครียดอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้
- แต่ละคนต่างก็มีลักษณะของปัญหาและแนวทางในการเผชิญปัญหาแตกต่างกันไป
- คนเราต้องรู้จักรับผิดชอบต่อผลที่เกิดจากการกำหนดและตัดสินใจของตนเอง
- การใช้ความคิดอย่างมีเหตุและผลจะช่วยให้เราได้ทบทวนทำความเข้าใจเรื่องราวต่าง ๆ ได้อย่างชัดเจน และสามารถตัดสินใจเลือกทำสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างรอบคอบยิ่งขึ้น

2.7 ผู้วิจัยใช้ทักษะการสนับสนุน เพื่อให้สมาชิกเกิดความรู้สึกที่ดีกับตนเองและกระตุ้นให้สมาชิกทุกคนได้ใช้ศักยภาพภายในตนอย่างเต็มที่ในการเสริมสร้างความเข้มแข็งภายในตน พัฒนาความรับผิดชอบต่อตนเอง ต่อผู้อื่นและต่อสังคม และสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง

3. ขั้นตอน

- 3.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่ม ช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ในครั้งนี้โดยใช้ทักษะการสรุปความ เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกันและสามารถนำไปปรับใช้ได้
- 3.2 ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้แสดงความคิดเห็น และซักถามข้อสงสัย
- 3.2 ผู้วิจัยนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ในการให้การปรึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. การสังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วมของสมาชิกกลุ่ม การแสดงความคิดเห็น การซักถาม การตอบคำถามของสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับความรับผิดชอบต่อตนเอง บทบาทของตนเอง
2. ผู้วิจัยประเมินจากการทำเอกสารประกอบ “บทบาทหน้าที่ของฉัน”



เอกสารประกอบ “บทบาทหน้าที่ของฉัน”

คำชี้แจง ในฐานะที่สมาชิกมีบทบาทเป็นลูก หลาน พี่ น้อง เพื่อน นักเรียน ฯลฯ ขอให้สมาชิกระบุแนวทางหรือวิธีการพัฒนาความรับผิดชอบของตนเองเพื่อให้สมาชิกทำหน้าที่ของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

Wants = นักเรียนมีความต้องการอะไรบ้าง ในแต่ละบทบาทที่นักเรียนรับผิดชอบในปัจจุบัน ?

.....

Doing and Direction ให้นักเรียนอธิบายว่า ในปัจจุบันนักเรียนทำอะไรบ้าง ในแต่ละบทบาท?ในอนาคตนักเรียนจะกระทำเช่นนี้หรือไม่อย่างไร?

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....

Self Evaluation = ให้นักเรียนประเมินพฤติกรรมตนเองในแต่ละบทบาทว่ามีความเหมาะสมหรือไม่?นักเรียนมีความรับผิดชอบมากน้อยแค่ไหน?

.....

.....

.....

Planning = ให้นักเรียนวางแผนเพื่อปรับพฤติกรรมตามบทบาทของตนให้มีความเหมาะสม

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....

รายละเอียดโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ครั้งที่ 3

เรื่อง การเสริมสร้างการจัดการตนเอง

แนวคิด

การจัดการตนเอง(Self-Management) หมายถึง ความสามารถของนักเรียนในการจัดการกับปัญหา จัดการกับอารมณ์ของตนเอง มีทักษะในการสื่อสาร เรียนรู้การแสดงออกของตนเองและผู้อื่น และปรับตัวให้เหมาะสมกับกาลเทศะ สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

กรอทเบอร์ก (Grotberg,1995: 8-10) ได้ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการจัดการตนเอง ซึ่งเป็นองค์ประกอบหนึ่งของความหยุนตัวที่จะสามารถส่งเสริมให้บุคคลมีความแข็งแกร่งทางจิตใจเพิ่มขึ้น บุคคลที่มีการจัดการตนเองได้ดีจะสามารถสื่อสารพูดคุยกับบุคคลอื่นเกี่ยวกับสิ่งที่ทำให้เกิดความกังวลใจหรือหวาดกลัวได้ จะสามารถหาวิธีการต่าง ๆ ในการแก้ไขปัญหาที่เผชิญอยู่ สามารถควบคุมตนเองเมื่อรู้สึกที่กำลังทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง หรือทำในสิ่งที่เป็นอันตราย สามารถรับรู้อารมณ์ รู้กาลเทศะเป็นอย่างดีว่าเวลาใดที่เหมาะสมที่จะพูดหรือปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างไร และมองหาผู้ให้ความช่วยเหลือเมื่อต้องการ

การให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการปรึกษากลุ่มแบบสั้นที่มุ่งเน้นคำตอบ (Solution Focused Brief Therapy) โดยใช้เทคนิคคำถามระดับขั้น(Scaling Question) เทคนิคคำถามข้อยกเว้น (Exception Questions) เทคนิควิธีการแก้ไขปัญหาที่เคยใช้แล้วได้ผล (Looking for Previous Solutions) เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้วิเคราะห์ปัญหา ประเมินความรุนแรงของปัญหา และจัดการแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสม ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ (Gestalt Group Counseling) โดยใช้เทคนิคการอยู่กับความรู้สึก (Stay with a feeling) เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มรับรู้ อารมณ์ ความรู้สึกของตนในปัจจุบัน กล้าเผชิญกับความจริงโดยไม่หลีกเลี่ยงความรู้สึกที่ไม่อยากสัมผัส เป็นความรู้สึกที่ค้างค้ำต่อประสบการณ์ต่าง ๆ ในอดีต ที่มีผลต่ออารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมปัจจุบัน และใช้เทคนิคเก้าอี้ว่าง (The Empty Chair Technique) เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มรับรู้ถึงความรู้สึกขัดแย้งภายในตัวเองให้กระจ่างขึ้น

นอกจากนี้ผู้นำกลุ่มยังใช้ทฤษฎีการปรึกษาครอบครัว ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกได้เข้าใจความรู้สึกของตนต่อสัมพันธภาพของครอบครัวได้ดีขึ้น โดยใช้เทคนิคประติมากรรมครอบครัว (Family Sculpting) และท่าทีการสื่อสาร (Survival Coping Stance) เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้รับรู้หรือตระหนักรู้ถึงความสำคัญของการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ และการเรียนรู้ที่จะสื่อสารโดยใช้คำพูด ท่าทาง น้ำเสียง เพื่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างสมาชิกครอบครัว (Satir & Baldwin, 1983; Satir et al., 1991)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีวิธีการจัดการกับปัญหาและอารมณ์ความรู้สึกของตนได้
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีทักษะในการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ

เวลา 60-90 นาที

วัสดุ อุปกรณ์

1. เครื่องบันทึกเสียง
2. ดินน้ำมัน

ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม ดำเนินการดังนี้

1. ขั้นเริ่มต้น

1.1 ผู้วิจัยใช้ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ โดยกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม ชักถามพูดคุย อย่างอบอุ่น เป็นกันเอง ใช้ภาษาท่าทางที่แสดงถึงการยอมรับ ยิ้ม หัวเราะ และเอาใจใส่ และทบทวนการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ผ่านมา

1.2 ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจและให้ความร่วมมือ

2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผู้วิจัยสอบถามสมาชิกกลุ่มว่า ในอดีตที่ผ่านมาหรือในขณะนี้ สมาชิกกลุ่มคนใดมีความทุกข์ใจ หรือไม่สบายใจในเรื่องใดบ้าง เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้พูดและเล่าในสิ่งที่ทุกข์ใจ

2.2 ผู้วิจัยใช้เทคนิคคำถามระดับขั้น (Scaling Questions) เพื่อประเมินความรุนแรงและความก้าวหน้าของปัญหา และช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้สัมผัสกับความรู้สึกของตน โดยผู้วิจัยอธิบายให้สมาชิกกลุ่มทราบถึงระดับของมาตรวัดที่ 0 จะเป็นความรู้สึกแย่หรือรุนแรงที่สุด และมาตรวัดที่ 10 จะเป็นความรู้สึกที่ดีที่สุด และให้สมาชิกกลุ่มจินตนาการถึงมาตรวัดนั้นและถามถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นในปัจจุบันว่า ความรู้สึกของเขายู่ในระดับใดบนมาตรวัด โดยใช้คำพูด ดังนี้

“ถ้าบนเครื่องวัดมีเลข 0 ถึง 10 โดยเลข 0 แทนความรู้สึกที่แย่ที่สุด ส่วนเลข 10 แทนความรู้สึกที่ดีที่สุด ความรู้สึกของสมาชิกอยู่เลขระดับใดในตอนนี้นะ”

“ความรู้สึกของสมาชิกอยู่ในระดับเลขอะไร ตอนที่ปัญหามันแย่ที่สุด”

2.3 ผู้วิจัยใช้เทคนิคคำถามข้อยกเว้น (Exception Questions) เพื่อหาข้อยกเว้นในเวลาที่ไม่มีปัญหา ช่วยให้สมาชิกกลุ่มตรวจสอบและระบุข้อยกเว้นนั้น รับรู้ว่าปัญหาไม่ได้มีความรุนแรงมากมาย และไม่ได้คงอยู่ตลอดเวลา ช่วยเพิ่มโอกาสในการแก้ไขปัญหามากขึ้น เพิ่มความหวังและรู้สึกว่าสามารถเปลี่ยนแปลงและควบคุมสถานการณ์นั้นได้โดยใช้คำพูดดังนี้

“ช่วยบอกครูนิดสิคะ ว่าในเวลาที่หนูรู้สึกสบายใจ หนูทำอะไรอยู่”

2.4 ผู้วิจัยใช้เทคนิคการหาวิธีการแก้ไขปัญหาคู่ที่เคยใช้แล้วได้ผล (Looking for Previous Solutions) ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการหาวิธีการแก้ไขปัญหในปัจจุบันได้ โดยใช้คำพูดดังนี้

“ในอดีตที่ผ่านมาหากมีเหตุการณ์แบบนี้ นักเรียนแก้ไขมันได้อย่างไร”

“ในอดีตที่ผ่านมาหากนักเรียนมีความทุกข์ใจแบบนี้ นักเรียนใช้วิธีการใดแก้ไข”

2.5 ผู้วิจัยใช้เทคนิคคำชม (Complement) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเห็นว่าสิ่งที่เขากำลังกระทำอยู่นั้นดีแล้ว ส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มกระทำพฤติกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อไป โดยผู้วิจัยต้องฟังอย่างตั้งใจ ใส่ใจ และชมในความพยายามของสมาชิกกลุ่ม โดยใช้คำพูดดังนี้

“วิธีการเรียนของหนูแบบนี้ เป็นสิ่งที่ถูกต้องและดีมากค่ะ ขอให้หนูทำต่อไปนะคะ”

“หนูเป็นคนที่มีความขยัน หมั่นเพียรมากค่ะ”

2.6 ผู้วิจัยใช้เทคนิคการอยู่กับความรู้สึก (Stay with a feeling) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเพ่งอยู่กับความรู้สึกตนเอง ในสภาวะปัจจุบัน โดยให้สมาชิกหลับตา นั่งในท่าที่สบายนั่งแบบสบาย ๆ บนเก้าอี้ วางมือทั้งสองบนตักแบบสบาย ๆ และพิจารณาวางจรหายใจเข้าออก โดยการหายใจเข้าออกช้า ๆ ประมาณ 2-3 นาที เพื่อเตรียมความพร้อมของร่างกายและจิตใจ ให้ตระหนักรู้ในอารมณ์สภาวะปัจจุบัน เช่น อารมณ์เศร้า เหงา ท้อแท้ สิ้นหวัง เป็นต้น จากนั้นให้หายใจเข้าลึก ๆ ทางท้อง และหายใจออกทางปากจำนวน 4-5 ครั้ง เพื่อให้รู้สึกผ่อนคลายอย่างเต็มที่

2.7 ผู้วิจัยใช้เทคนิคเก้าอี้ว่าง (The Empty Chair Technique) เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มรับรู้ความรู้สึกที่ขัดแย้งกันภายในตนเองให้กระจ่างขึ้น และไม่พยายามเก็บกดหรือปฏิเสธความรู้สึกที่มีอยู่ โดยใช้เก้าอี้ 2 ตัววางตรงข้ามกัน ให้สมาชิกนั่งบนเก้าอี้ตัวแรกก่อน และให้สมาชิกพูดออกไปตามบทบาทในอุดมคติหรือตามที่สังคมต้องการ ที่บอกว่าตนเองควรจะทำอะไร หลังจากพูดเสร็จแล้วให้สมาชิกย้ายไปนั่งบนเก้าอี้ตัวที่สองที่อยู่อีกด้านตรงข้ามกับเก้าอี้ตัวแรก และพูดโต้ตอบกลับไปยังเก้าอี้ตรงข้ามข้าม ตามที่ตนต้องการตามความเป็นจริง ซึ่งเป็นบทบาทที่ขัดแย้งกันอยู่กับบทบาทแรก ตัวอย่างเช่น

สถานการณ์ : สัมมีความรู้สึกที่ช่วยตนเองไม่ได้ ไม่เคยกล้าโต้แย้งคุณแม่ไม่ว่ากรณีใดๆ เมื่อคุณแม่บังคับให้เลือกแผนการเรียนที่จะไปเรียนต่อแพทย์ สัมก็ไม่กล้าโต้แย้งทั้งๆที่ตัวเองไม่ชอบ สัมมักคร่ำครวญว่า “คุณแม่ไม่เคยสนใจความรู้สึกของหนู” “หนูกลัวคุณแม่มาก”

ผู้วิจัยให้สัมแสดงบทบาทของสัมที่อ่อนแอ ไม่กล้าโต้แย้งและพูดระบายความรู้สึกออกมาเมื่อนั่งอยู่บนเก้าอี้ตัวแรกแล้วพูดว่า “เราควรกตัญญู โดยเรียนต่อแพทย์ ตามที่คุณแม่ต้องการ”

แล้วให้สัมย้ายไปนั่งเก้าอี้ตรงข้ามข้าม พร้อมทั้งแสดงบทบาทที่เข้มแข็ง ต้องการเป็นตัวของตัวเอง โดยพูดว่า “เราต้องการเรียนกฎหมาย เราไม่อยากเรียนแพทย์ เราต้องเป็นตัวของตัวเองและกล้าบอกคุณแม่”

ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มฝึกฝนการพูดโต้แย้ง เพื่อช่วยให้สมาชิกเข้าใจความรู้สึกทั้งสองที่ตนมีได้กระจ่างมากขึ้น

2.8 ผู้วิจัยใช้เทคนิคประติมากรรมครอบครัว (Family Sculpting) เพื่อสำรวจสัมพันธภาพภายในครอบครัวของสมาชิกโดยให้สมาชิกปั้นดินน้ำมัน และบอกกับสมาชิกว่า “ขอให้นักเรียนปั้นตัวเองและสมาชิกในครอบครัวของนักเรียน ว่าแต่ละคนกำลังทำอะไรอยู่” เมื่อสมาชิกปั้นเสร็จ ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคนอธิบายถึงสิ่งที่ปั้นนั้น และถามสมาชิกว่า “หากนักเรียนสามารถเปลี่ยนแปลงสิ่งที่ปั้นนี้ได้ นักเรียนจะเปลี่ยนแปลงอย่างไร?”

2.9 ผู้วิจัยใช้เทคนิคท่าทีการสื่อสาร (Survival Coping Stances) โดยให้สมาชิกจับคู่กันและสลับกันทำท่าทางจนครบ 4 ท่าทาง โดยในขณะที่สมาชิกทำแต่ละท่าทางนั้น ให้สัมผัสกับอารมณ์ความรู้สึกของตน ได้แก่

2.9.1 ตำหนิคนอื่น (Blaming – BL) ให้ทำท่าคนยืนเท้าสะเอวและชี้นิ้วใส่คนอื่นเป็นสัญลักษณ์

2.9.2 ให้บริการ / ช่วยคนอื่น (Placating – PL) ให้ทำท่าคนคุกเข่า ยื่นมือออกขอความรักหรือความเห็นใจจากคนอื่นเป็นสัญลักษณ์

2.9.3 ใช้เหตุผล (Super Reasonable – SR) ใช้ท่าคนยืนเท้าชิด กอดอก ตัวเกร็ง แข็งทื่อ เป็นสัญลักษณ์

2.9.4 ไม่อยู่กับร่องรอย (Irrelevant – IR) ใช้ท่าคนทำท่าเดินไปเดินมาด้วยท่าทางแปลก ๆ อยู่หนึ่งไม่ได้เป็นสัญลักษณ์

ผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมกันวิเคราะห์ท่าทางทั้งหมดว่าเป็นการสื่อสารที่ไม่มีประสิทธิภาพอย่างไร ท่าทางเหล่านี้จะส่งผลต่อผู้แสดงออกเช่นนั้นอย่างไรบ้าง

3. ขั้นตอน

3.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนสรุปถึงสิ่งที่ได้รับในครั้งนี้

3.2 ผู้วิจัยใช้ทักษะการเสนอแนะ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มนำสิ่งที่ได้รับจากการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ไปปฏิบัติ

3.3 ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มซักถามข้อสงสัย

3.4 ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา สถานที่ ในการให้การปรึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. การสังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วมของสมาชิกกลุ่ม
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นและการซักถาม ตอบคำถามของสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับการจัดการตนเอง การนำเทคนิคไปประยุกต์ใช้

**รายละเอียดโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ
เพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย
ครั้งที่ 4**

เรื่อง การเสริมสร้างแหล่งสนับสนุนภายนอก

แนวคิด

แหล่งสนับสนุนภายนอก (External Supports) หมายถึง การที่นักเรียนได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว สังคม หน่วยงานต่าง ๆ ในการส่งเสริมด้านการเรียน การดูแลสุขภาพ หรือการได้รับความไว้วางใจจากคนรอบข้าง และพัฒนาตนเองให้ประสบความสำเร็จในชีวิตได้

กรอทเบอร์ก (Grotberg, 1995: 8-10) ได้ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับแหล่งสนับสนุนภายนอก ซึ่งเป็นองค์ประกอบหนึ่งของความหย่อนตัวที่จะช่วยส่งเสริมให้บุคคลมีความแข็งแกร่งทางจิตใจเพิ่มขึ้น เพราะบุคคลที่มีคุณลักษณะสัมพันธภาพที่ดี มีความไว้วางใจ รู้สึกรักผู้อื่นได้โดยไม่มีเงื่อนไข มีการปฏิบัติตามกฎของครอบครัว รู้ว่าตนเองเป็นแบบอย่างที่ดี เรียนรู้ที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง รู้ว่าเวลาเจ็บป่วยหรือทุกข์ใจจะมีบุคคลหรือแหล่งที่สามารถสนับสนุนได้ทั้งในด้านสุขภาพ การศึกษา และสวัสดิการต่าง ๆ ส่งผลให้สามารถฝ่าฟันอุปสรรคต่าง ๆ ในชีวิตไปได้ด้วยดี

การให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้เทคนิคจากทฤษฎีการให้คำปรึกษาครอบครัวแบบโครงสร้าง ได้แก่ เทคนิคแผนภูมิครอบครัว (genogram) เทคนิคการจัดการกับสามเหลี่ยมสัมพันธ์ (detriangulation) และเทคนิคการมองภาพใหม่ (reframing) ตามทฤษฎีการปรึกษารอบครอบครัวแบบโครงสร้าง (Structural Family Counseling) มาใช้ในการเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจแก่นักเรียนให้เพิ่มมากขึ้น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวและ สังคม
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้รับการส่งเสริมด้านการเรียน และการดูแลสุขภาพจากคนรอบข้าง
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้รับความไว้วางใจจากคนรอบข้าง

เวลา 60-90 นาที

วัสดุ อุปกรณ์

1. กระดาษ A4 คนละ 1 แผ่น
2. ดินสอ ไม้บรรทัด ยางลบ
3. เอกสารประกอบ เรื่อง “แผนภูมิครอบครัว”

ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม ดำเนินการดังนี้

1. ขั้นเริ่มต้น

1.1 ผู้วิจัยใช้ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ โดยกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม ชักถามพูดคุย อย่างเป็นกันเอง ใช้ภาษาท่าทางที่แสดงถึงการยอมรับและเอาใจใส่ ทบทวนการให้คำปรึกษาครั้งที่ผ่านมา

1.2 ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมการปรึกษารั้งนี้ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจและให้ความร่วมมือ

2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนวาดแผนภูมิครอบครัว (Genogram) 3 รุ่น เพื่อสร้างความเข้าใจโครงสร้างของระบบครอบครัว และให้เห็นถึงความสัมพันธ์ของครอบครัวที่มีต่อกัน โดยผู้วิจัยอธิบายและให้สมาชิกศึกษาจากใบความรู้

2.2 ผู้วิจัยนำแผนภูมิครอบครัว ของสมาชิกกลุ่มมาวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัว เพื่อประเมินความสัมพันธ์ของครอบครัว

2.3 ผู้วิจัยใช้ทักษะการตั้งคำถามแก่สมาชิก ดังนี้

- ความผูกพันในครอบครัวของสมาชิกเป็นอย่างไร
- มีสมาชิกคนใดในครอบครัวที่มีความขัดแย้งกันบ้าง
- เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น ใช้วิธีใดในการแก้ไขปัญหา นั้น ๆ ใครมีส่วนร่วมในการ

แก้ปัญหาบ้าง

- สมาชิกมีความผูกพันกับใครมากที่สุด เพราะอะไร

2.4 ผู้วิจัยใช้เทคนิคการจัดการกับสามเหลี่ยมสัมพันธ์ (detriangulation) เพื่อช่วยให้บุคคลมีความเป็นกลาง ไม่ไปเข้าข้างบุคคลใดบุคคลหนึ่งที่มีปัญหาทางอารมณ์กันนั้น โดยเป็นความสัมพันธ์ระหว่างพ่อ แม่ และลูก เมื่อมีความเครียด สมาชิกในครอบครัวอาจดึงเอาบุคคลที่สามในครอบครัวไปเข้าพวก ผู้วิจัยจะใช้คำถามกับสมาชิก ดังนี้

“เมื่อพ่อมีความขัดแย้งกับแม่ นักเรียนเข้าข้างใครหรืออยู่ฝ่ายใด”

“เมื่อพ่อทะเลาะกับแม่ พ่อกับแม่ดึงใครไปเข้าพวกบ้าง”

เมื่อทราบข้อมูลการเข้าพวกกันแล้ว ผู้วิจัยอธิบายให้สมาชิกกลุ่มรับทราบถึงการปฏิบัติตนโดยวางตัวเป็นกลาง

2.5 ผู้วิจัยใช้เทคนิคการมองภาพใหม่ (Reframing) เพื่อเปลี่ยนการรับรู้และการให้ความหมายในสถานการณ์ต่าง ๆ ในด้านที่ดีขึ้น ดังนี้

สถานการณ์ : ปีนี้ลูกต้องไปอยู่หอพักแล้ว และคงไม่ได้กลับมาบ้านอีกนาน

ลูก : การที่ต้องไปใช้ชีวิตโดยไม่มีพ่อแม่อยู่ด้วย ทำให้ลูกเข้มแข็งขึ้นและพึ่งตนเอง

ได้ดีขึ้น

3. ขั้นตอน

3.1 ให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากการเข้าร่วมการปรึกษาหารือในครั้งนี้ โดยใช้ทักษะการสรุปความ เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกัน

3.2 ผู้นำกลุ่มนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ในการให้การศึกษาครั้งต่อไป

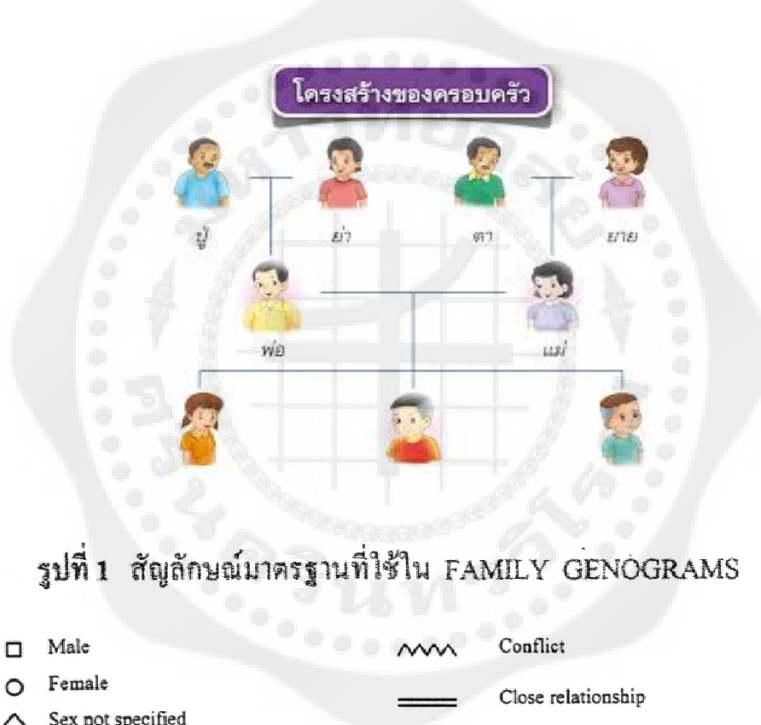
การประเมินผล

1. ความตั้งใจและความร่วมมือในการทำกิจกรรม
2. การซักถามและการตอบคำถามเกี่ยวกับการเสริมสร้างจากแหล่งสนับสนุนภายนอก



เอกสารประกอบ เรื่อง“แผนภูมิครอบครัว”

แผนภูมิครอบครัว (Genogram) เป็นแผนภูมิของครอบครัวที่รวบรวมและจัดระบบข้อมูลที่สำคัญๆของครอบครัวไว้อย่างน้อย 3 ชั่วอายุคน แผนภูมิของครอบครัวแสดงเป็นแผนผังของครอบครัวทั้งฝ่าย สามี ภรรยา 3 ช่วงอายุคน เป็นเครื่องมือสำหรับทั้งผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกครอบครัวในการเข้าใจการเปลี่ยนแปลงในกระบวนการทางอารมณ์ของแต่ละครอบครัว และเป็นการบันทึกการเกิด การตาย การแต่งงาน หย่าร้าง แผนผังครอบครัว ยังให้ข้อมูลเกี่ยวกับคุณลักษณะของครอบครัวด้านต่าง ๆ ได้แก่ เชื้อชาติ ศาสนา ความเชื่อ ภูมิหลังทางวัฒนธรรม สถานภาพทางเศรษฐกิจ สังคม วิธีการติดต่อในระหว่างสมาชิกครอบครัว



รูปที่ 1 สัญลักษณ์มาตรฐานที่ใช้ใน FAMILY GENOGRAMS

□ Male	Conflict
○ Female	Close relationship
◇ Sex not specified	Pregnancy
Overclose relationship	Death
Relationship cut off	Adopted female
Members of one household	Date of birth
Identified patient	Date of marriage
	Date of divorce
	Date of birth
	Abortion or miscarriage
	2 offspring
	Gender unknown

**รายละเอียดโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ
เพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย
ครั้งที่ 5**

เรื่อง การเสริมสร้างความมุ่งมั่น

แนวคิด

ความมุ่งมั่น (Commitment) หมายถึง ความสามารถของนักเรียนในการแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ในทางบวกด้วยความตั้งใจและใส่ใจ ทุ่มเทกำลังใจและจิตใจอย่างไม่ย่อท้อ เพื่อให้ชีวิตประสบความสำเร็จและมีชีวิตที่ดีขึ้น

ในการปรึกษารั้งนี้ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการปรึกษากลุ่มแบบสั้นที่มุ่งเน้นคำตอบโดยเปลี่ยนจากการค้นหาสาเหตุหรือทำความเข้าใจในปัญหาไปสู่การมุ่งเน้นหาคำตอบ(Solution) แทน สร้างจุดแข็งและความยืดหยุ่นในตัวของผู้รับคำปรึกษากลุ่ม (Corey ,Corey, & Corey. 2014: 133-135) มีการมุ่งเน้นลักษณะเชิงบวก (Positive Orientation) (Corey.2012:415) เทคนิคที่ใช้ได้แก่ เทคนิคคำถามข้อยกเว้น (Exception Questions) เพื่อช่วยให้สมาชิกเห็นว่าปัญหาไม่ใช่จะคงอยู่ตลอดไป และมีความหวัง มีพลังที่จะคิดหาทางออกให้กับชีวิตได้ เทคนิคคำถามระดับขั้น(Scaling Questions) เพื่อให้สมาชิกสังเกตถึงการเปลี่ยนแปลง มองเห็นปัญหาเป็นรูปธรรม สามารถจัดการกับปัญหาได้ดียิ่งขึ้น ใช้เทคนิคคำถามปาฏิหาริย์ (Miracle questions) เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มเกิดความคิดสร้างสรรค์ คิดเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงในอนาคต กระตุ้นความคิดก้าวข้ามผ่านปัญหา และใช้หลักการ WDEP ตามทฤษฎีการปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง (Reality Therapy)เพื่อช่วยให้สมาชิกวางแผนในการดำเนินชีวิตให้ประสบความสำเร็จและมีชีวิตที่ดีขึ้น

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกกลุ่มระบุแนวทางการปฏิบัติตนสำหรับการเรียนและกระทำกิจกรรมต่าง ๆ อย่างตั้งใจ ใส่ใจและทุ่มเท

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

วัสดุ อุปกรณ์

1. เทปบันทึกเสียง
2. เอกสารประกอบการประเมินตนเอง เรื่อง“เป้าหมายของการเรียน”
3. เอกสารประกอบ เรื่อง“ความสำเร็จในอนาคต”

ขั้นตอนการปรึกษาแบบกลุ่ม ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1.ขั้นเริ่มต้น

1.1 ผู้วิจัยใช้ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ โดยกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม ชักถาม พูดคุย อย่างอบอุ่น ใช้ภาษาท่าทางที่แสดงถึงการยอมรับ ห่วงใย และเอาใจใส่ ทบทวนครั้งที่ผ่านมา

1.2 ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมการปรึกษารั้งนี้ เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม เข้าใจและให้ความร่วมมือ

2. ขั้นตอนการ

2.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคนนึกถึงเป้าหมายของการเรียนว่าต้องการเป็นอะไรในอนาคต มีการเตรียมความพร้อมให้ตนเองอย่างไรบ้าง มีอะไรบ้างที่สมาชิกต้องการปรับปรุงและพัฒนาตนเองได้เรียนรู้อะไรเมื่อรู้ถึงเวลาที่ตนต้องเตรียมตัวสอบและทำให้เป้าหมายในการเรียนเป็นจริง

2.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มทำใบงาน “เป้าหมายของการเรียน” เพื่อสำรวจและประเมิน พฤติกรรมของตนที่คิดว่าควรปรับปรุงเพื่อให้ตนเองมีผลการเรียนที่ดีขึ้น

2.2.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกค้นหาเป้าหมายในชีวิตที่ตนต้องการทำให้สำเร็จ โดยถาม สมาชิกว่า “เป้าหมายในชีวิตการเรียนของสมาชิกคืออะไร” และ “อะไรคือสิ่งที่สมาชิกต้องการทำให้สำเร็จ”

2.2.2 ผู้วิจัยใช้เทคนิคคำถามระดับขั้น(Scaling Questions) โดยให้สมาชิกให้คะแนนเป้าหมายที่สมาชิกต้องการทำว่า สิ่งที่สมาชิกต้องการทำนั้นปัจจุบันอยู่ระดับใด โดยระดับ 10 หมายถึงเป้าหมายทางการเรียนที่กำหนดไว้ใกล้สำเร็จแล้ว สำหรับ 0 เป็นเป้าหมายความสำเร็จด้านการเรียนที่ต่ำที่สุด

2.2.3 ผู้วิจัยให้สมาชิกเล่าถึงการวางแผนเป้าหมายในชีวิตการเรียน มีสิ่งใดที่ทำแล้ว และทำได้ดี และมีสิ่งใดที่ยังไม่ได้ทำ และคิดว่าควรจะพัฒนาเพื่อให้เป้าหมายในชีวิตการเรียนเป็นดังที่สมาชิกต้องการ ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มให้กำลังใจในการทำเป้าหมายนั้นให้สำเร็จ โดยให้เพื่อนในกลุ่มพูดให้กำลังใจ ชื่นชม ในสิ่งที่สมาชิกตั้งใจจะทำ

2.2.4 ผู้วิจัยพูดคุยกับสมาชิกกลุ่ม เพื่อจะได้ช่วยให้สมาชิกหาคำตอบให้กับปัญหา ด้วยถ้อยคำและการกระทำที่กระชับและสั้น และสมาชิกสามารถนำไปฝึกใช้ในการแก้ปัญหาที่สมาชิก กำลังเผชิญอยู่ได้ด้วยตนเอง เช่น “เหลือเวลาอีกไม่กี่เดือนแล้วที่ทุกคนต้องสอบเข้าเรียนต่อในคณะที่ตนต้องการในระดับอุดมศึกษา นักเรียนจะกำหนดเป้าหมายในชีวิตการเรียนอย่างไรให้ประสบความสำเร็จตามที่ตั้งใจไว้”

2.3 ผู้วิจัยใช้เทคนิคการให้ข้อเสนอแนะ (Advice Technique) เพื่อให้สมาชิกมีการวางแผนเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนอย่างเป็นระบบ หรืออาจลองเปลี่ยนเป้าหมายที่ทำให้เป็นเป้าหมายเล็ก ๆ ที่สมาชิกจะสามารถทำได้ก่อน แล้วจึงค่อยทำเป้าหมายที่ใหญ่กว่า เช่น เป้าหมายคือการได้เรียนในคณะแพทยศาสตร์ ซึ่งต้องใช้ความมุ่งมั่น ตั้งใจและความพยายามมาก ก็

เปลี่ยนเป็นการฝึกทำข้อสอบในแต่ละวิชาให้ได้คะแนนมากขึ้น ฝึกทุก ๆ วัน เพื่อเป็นแรงจูงใจในการเลือกเรียนคณะแพทย์ให้ได้ตามที่ตั้งใจไว้

2.4 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มเล่าถึงเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิด หรือไม่คาดหวังที่อาจจะเกิดขึ้น ในการกำหนดเป้าหมายชีวิตด้านการเรียน เช่น นักเรียนไม่สบายไม่สามารถไปสอบตามวันเวลาที่กำหนด หรือ สมาชิกอ่านหนังสือไม่จบจึงจำเนื้อหาที่ใช้ในการสอบไม่ได้ แล้วสมาชิกทำอย่างไร

2.5 ผู้วิจัยใช้เทคนิคคำถามปาฏิหาริย์ (Miracle Questions) เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่ม เกิดความคิดสร้างสรรค์ คิดเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงในอนาคต กระตุ้นให้เกิดความคิดก้าวข้ามผ่าน ปัญหาโดยใช้คำพูดดังนี้

“สมมุติว่าพรุ่งนี้นักเรียนตื่นนอนขึ้นมาในตอนเช้า และพบว่ามียี่สิบห้านักเรียนเกิดขึ้น มีบุรุษไปรษณีย์นำซองจดหมายมาส่ง ข้อความในนั้น บอกว่า “คุณได้รับการพิจารณาให้ได้รับทุนการศึกษาเพื่อเข้าเรียนในคณะที่นักเรียนต้องการ” อะไรเป็นสิ่งที่แรกที่คุณจะทำเมื่อรู้ว่าสิ่งที่คุณกังวลมาทั้งชีวิตมีทางออกที่ดีที่สุดสำหรับคุณแล้ว”

2.6 ผู้วิจัยแจกเอกสารประกอบการให้คำปรึกษา เรื่อง “ความสำเร็จในอนาคต” และให้สมาชิกกลุ่มได้เขียนเรื่องราวของการตอบสนองสิ่งที่เกิดขึ้นโดยไม่ได้คาดหวังจากการเรียนและการเตรียมสอบเข้าศึกษาต่อ ตามหลักการ WDEP ดังต่อไปนี้

2.6.1 สำรวจความต้องการ (Wants) ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจความคิด ความต้องการจากการเรียน โดยถามนักเรียนว่า “นักเรียนต้องการผลลัพธ์อะไรจากการเตรียมตัว สอบ และการตั้งใจเรียนของตน” เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มได้คิดถึงสิ่งที่ตนต้องการ และทำให้สมาชิกเปิดเผยความรู้สึกที่มีต่อการตอบสนองสิ่งที่เกิดขึ้นได้อย่างไม่คาดหวัง จากนั้นให้สมาชิกกลุ่ม เล่าให้ฟัง และให้บันทึกลงในใบงาน

2.6.2 สำรวจทิศทางและแนวทางในการปฏิบัติ (Direction and Doing) ของสมาชิกกลุ่ม ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มเขียนพฤติกรรมลงในใบงานเป็นข้อ ๆ โดยผู้วิจัยถามว่า “ขณะนี้นักเรียนทำอะไรบ้างเพื่อไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ” และ “อะไรบ้างที่นักเรียนทำในตอนนี้แล้ว เป็นตัวขัดขวางในสิ่งที่ต้องการ” “ในอนาคตนักเรียนจะกระทำอย่างไร” เพื่อให้สมาชิกกลุ่มทำความเข้าใจกับตนเอง

2.6.3 การประเมิน (Evaluation) ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มประเมินพฤติกรรมที่ตน เขียนว่ามีข้อใดบ้างที่นำไปสู่ทิศทางที่สมาชิกต้องการ มีข้อไหนที่สมาชิกสามารถทำได้และสมาชิกได้ กระทำพฤติกรรมนั้นมากน้อยแค่ไหน

2.6.4 การวางแผน (Planning) เมื่อสมาชิกรู้แล้วว่าสิ่งใดที่ตนต้องการจะเปลี่ยนแปลง ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มวางแผนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยบันทึกลงในใบงาน ผู้วิจัยให้ กำลังใจสมาชิกว่า หากสมาชิกทำได้ตามที่ตนได้วางแผนไว้ ถือว่าสมาชิกเป็นผู้ที่มีความรับผิดชอบ

2.7 ผู้วิจัยให้สมาชิกได้เล่าการวางแผนพัฒนาตน แล้วให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันให้ ข้อเสนอแนะเพื่อปฏิบัติตามแผน และให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

3. ขัณฑ์ติ

3.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากการเข้าร่วมการปริกษาในครั้งนี้อยู่ใช้ทักษะการสรุปความ เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกัน

3.2 ผู้วิจัยนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ในการให้การปริกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ความตั้งใจและความร่วมมือในการทำกิจกรรม
2. การซักถามและการตอบคำถามเกี่ยวกับการสร้างคามมุ่งมั่นของสมาชิก



เอกสารประกอบการประเมินตนเอง เรื่อง“เป้าหมายของการเรียน”

คำชี้แจงขอให้นักเรียนตอบคำถามในประเด็นต่อไปนี้

1. เป้าหมายของการเรียนของนักเรียน คืออะไร

.....

.....

2. อะไรคือสิ่งที่นักเรียนต้องการทำให้สำเร็จ

.....

.....

3. จงให้คะแนนเป้าหมายที่นักเรียนต้องการทำว่า สิ่งที่ต้องการทำนั้นใกล้เคียงเป้าหมายเพียงใด (มีคะแนน 1- 10 โดยที่ 1 หมายถึงนักเรียนอยู่ห่างไกลเป้าหมายที่สุด และ 10 หมายถึง นักเรียนได้บรรลุเป้าหมายที่ต้องการแล้ว)

เป้าหมายที่ 1

ไกลสุด

ทำสำเร็จ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

เป้าหมายที่ 2

ไกลสุด

ทำสำเร็จ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. นักเรียนจะอย่างไรต่อไปเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ต้องการ?

.....

.....

ที่มา : ปรับจากแบบฟอร์มการตั้งเป้าหมายของSharry (2001, p.102)

เอกสารประกอบ เรื่อง “ความสำเร็จในอนาคต”

คำชี้แจง ขณะนี้นักเรียนใกล้จะจบระดับชั้นสูงสุดของโรงเรียนแล้ว ขอให้นักเรียนระบุแนวทางหรือวิธีการพัฒนาความสำเร็จในอนาคตของตนเอง เพื่อให้นักเรียนบรรลุเป้าหมายที่วางไว้

Wants=“นักเรียนต้องการผลลัพธ์อะไรจากการเตรียมตัวสอบ และการตั้งใจเรียนของตน”
“นักเรียนต้องการความสำเร็จในอนาคต หรือไม่”

.....
.....

Direction and Doing=“ขณะนี้นักเรียนทำอะไรบ้างเพื่อไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ”
“อะไรบ้างที่นักเรียนทำในตอนนี้แล้วเป็นตัวขัดขวางในสิ่งที่ต้องการ”
“ในอนาคตนักเรียนจะกระทำอย่างไร”

.....
.....
.....

Evaluation=“พฤติกรรมใดบ้างที่นำนักเรียนไปสู่ทิศทางที่นักเรียนต้องการ” “นักเรียนได้กระทำพฤติกรรมนั้นมากน้อยแค่ไหน”

.....
.....
.....

Planning =ให้นักเรียนวางแผนเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

.....
.....
.....

รายละเอียดโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ครั้งที่ 6

เรื่อง การเสริมสร้างความท้าทาย

แนวคิด

ความท้าทาย (Challenge) หมายถึง ความสามารถของนักเรียนที่จะเอาชนะใจตนเองกล้าที่จะคิดและเปลี่ยนแปลงตนเองเพื่อให้เกิดสิ่งดีในชีวิต เชื่อว่าการเปลี่ยนแปลงเป็นเรื่องธรรมดา ชีวิตมีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ รู้สึกท้าทายเมื่อต้องเผชิญปัญหาหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดในชีวิตและพยายามหาทางแก้ไขให้ผ่านพ้นไปได้

ในการดำเนินชีวิตย่อมพบกับเหตุการณ์ทั้งที่ดีและเลวร้ายในชีวิต โดยเฉพาะกับคนที่ขาดความพร้อมในหลาย ๆ ด้าน เช่น ไม่มีเงิน ไม่มีอาหารการกินที่เพียงพอ ไม่มีที่อยู่ หรือไม่มีกำลังใจในชีวิต ทำให้ต้องดิ้นรนหาทางออกเพื่อแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง ดังนั้น ในการดำเนินชีวิตจึงต้องมีความท้าทายเพื่อให้เกิดแรงผลักดันในการทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จ โดยเฉพาะชีวิตวัยรุ่นวัยเรียนที่ต้องพบเจอเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ท้าทายความสามารถและต้องพยายามเอาชนะใจตนเองให้ได้ ไม่ว่าจะเป็นการเรียน การแข่งขันกีฬา เป็นต้น

การการปรึกษากลุ่มครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้ทฤษฎีการปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม (Behavioral group counseling theory) เพื่อให้ผู้รับบริการเปลี่ยนพฤติกรรมแก้ปัญหหรือปรับปรุงตนเองเกิดการเรียนรู้หรือการเปลี่ยนแปลงความคติไปในทางที่ต้องการวิชาชีพมี (2549 : 238) โดยใช้เทคนิคตัวแบบ (Modeling) เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจากการศึกษาชีวิตของตัวแบบที่ประสบความสำเร็จโดยใช้ความมานะ ความอดทนเผชิญปัญหาอย่างท้าทายและเรียนรู้การแก้ปัญหอย่างเหมาะสม และใช้เทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement) เพื่อให้เกิดกำลังใจ ชุมชน สนับสนุน สร้างแรงจูงใจ มีพลังในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มบอกวิธีการเอาชนะใจตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มบอกวิธีการปฏิบัติตนเพื่อให้เกิดความกล้าที่จะคิดและเปลี่ยนแปลงตนเอง
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มบอกวิธีการเผชิญปัญหาหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดอย่างท้าทาย

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

วัสดุ อุปกรณ์

1. รูปภาพตัวแบบ
2. เอกสารประกอบ เรื่อง “ความสำเร็จกับความล้มเหลว”
3. กรณีศึกษาชีวิตของ“แจ๊คหม่า”

ขั้นตอนในการดำเนินการปรึกษากลุ่ม

1. ขั้นเริ่มต้น

1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม เพื่อสร้างบรรยากาศให้เกิดความเป็นกันเอง ความสบายใจและความไว้วางใจซึ่งกันและกัน ผู้วิจัยถามถึงประสบการณ์ในการเข้ากลุ่มครั้งที่ผ่านมา

1.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มเล่าเหตุการณ์ในชีวิตที่ต้องใช้ความท้าทายในการเอาชนะปัญหาที่เกิดขึ้นและต้องผ่านไปให้ได้ สมาชิกใช้วิธีใด ในขั้นตอนนี้ผู้วิจัยใช้เทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement) เพื่อให้เกิดกำลังใจแก่สมาชิก

2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผู้วิจัยใช้เทคนิคตัวแบบ (Modeling) ตามทฤษฎีการปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม (Behavioral group counseling) เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจากการศึกษาชีวิตของตัวแบบ โดยให้สมาชิกดูรูปภาพบุคคลตัวแบบที่ประสบความสำเร็จในชีวิตทีละคน ดังนี้

- ภาพนักเรียนที่ได้คะแนนสูงสุดในการสอบ Admissions ปีล่าสุด
- ภาพหนึ่ง จักรวาล
- ภาพนักธุรกิจ อายุน้อยร้อยล้าน
- ภาพน้องเมย์ นักกอล์ฟหญิงของไทย
- ภาพน้องเมย์ นักแบดมินตันหญิงไทย

2.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกบอกถึงความสามารถของบุคคลตัวแบบ พฤติกรรม การแสดงออกที่แสดงถึงความท้าทายในชีวิตของบุคคลในภาพ ที่นักเรียนชื่นชม

2.3 ผู้วิจัยถามสมาชิกว่ามีใครเป็นต้นแบบหรือไม่ บุคคลนั้นคือใคร และสิ่งใดที่เป็นแบบอย่างให้สมาชิกอยากทำตามบ้าง ให้สมาชิกพูดทีละคนจนครบ

2.4 ผู้วิจัยพูดคุยกับสมาชิกเกี่ยวกับความท้าทาย (Challenge) ว่ามีความสำคัญอย่างไร

2.5 ผู้วิจัยให้สมาชิกแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับความท้าทายในชีวิตว่าเคยทำอะไรสำเร็จและรู้สึกภูมิใจในตนเอง และทำอะไรแล้วเกิดความล้มเหลว เพราะอะไรคนละ 1 เหตุการณ์ แล้วให้บันทึกลงในใบงาน“ความสำเร็จกับความล้มเหลว”

2.5 ผู้วิจัยให้สมาชิก จำนวน 2 คน เล่าสถานการณ์ให้เพื่อนฟัง พูดถึงข้อดีและข้อบกพร่องของตนเองจากเหตุการณ์ที่เล่า เพื่อสมาชิกจะได้ช่วยกันหาทางการแก้ปัญหาและให้ข้อเสนอแนะร่วมกัน และใช้เทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement) เพื่อให้สมาชิกมีกำลังใจในการทำสิ่งต่าง ๆ และให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) ที่เป็นประโยชน์กับสมาชิกเพื่อการปรับเปลี่ยนเรียนรู้พฤติกรรมใหม่

2.6 ผู้วิจัยให้สมาชิกวิเคราะห์กรณีศึกษา ชีวิตของ “แจ๊คหม่า” แล้วให้แต่ละคนพูดถึงข้อคิดและประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา

2.7 ผู้วิจัยให้สมาชิกบอกถึง ความท้าทายในชีวิตของแจ๊คหม่า และเส้นทางความสำเร็จของเขามาเกิดจากสาเหตุใดบ้าง เพื่อเป็นแนวทางในการนำไปใช้ในชีวิตของตนเอง

2.8 ผู้วิจัยใช้เทคนิคการเสริมแรงทางสังคม (Social Reinforcement) โดยให้สมาชิกร่วมกันแสดงออกด้วยคำพูดที่แสดงความชื่นชมในความตั้งใจจริงของสมาชิกกลุ่มที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการเรียน การปรับตัวหรือการทำงานต่าง ๆ ให้ดีขึ้น

3. ขั้นตอน

3.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนสรุปถึงสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้

3.2 ผู้วิจัยใช้ทักษะการสนับสนุนแก่สมาชิก เพื่อให้สมาชิกนำสิ่งที่ได้รับจากการ
 ปรึกษาครั้งนี้
 ไปปฏิบัติ

3.3 ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มซักถามข้อสงสัย

3.4 ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา สถานที่ ในการให้การปรึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ความตั้งใจและความร่วมมือในการทำกิจกรรม
2. การซักถามและการตอบคำถามเกี่ยวกับการนำเทคนิคตัวแบบไปใช้ในชีวิต

เอกสารประกอบ เรื่อง “ความสำเร็จกับความล้มเหลว”

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนเรื่องราวในชีวิตที่เคยทำแล้วประสบความสำเร็จ หรือความล้มเหลว
คนละ 1 เหตุการณ์ ลงในตาราง

เรื่องราวที่ประสบความสำเร็จ	ข้อดี	ข้อบกพร่อง	สิ่งที่ได้เรียนรู้
.....			
.....			
.....			
.....			
.....			
.....			
.....			

เรื่องราวที่ประสบความ ล้มเหลว	ข้อดี	ข้อบกพร่อง	สิ่งที่ได้เรียนรู้
.....			
.....			
.....			
.....			
.....			
.....			

ข้อคิดและการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิต

.....

.....

.....

.....

กรณีศึกษา “แจ็คหม่า”



เปิดชีวิตของคนไม่เคยยอมแพ้ แจ็ค หม่า (Jack Ma) จากชีวิตครูสอนภาษาอังกฤษ สู่อการเป็นเจ้าของ Alibabaยักษ์ใหญ่อีคอมเมิร์ซที่เขี่ย eBay ตกบัลลังก์ในจีน

ในวงการหุ้นมีประเด็นหนึ่งซึ่งเป็นที่ฮือฮามาก นั่นคือ Alibabaยักษ์ใหญ่ด้านอีคอมเมิร์ซจากจีน ได้เสนอหุ้น IPO ที่หุ้นละ 68 เหรียญสหรัฐฯ ซึ่งนั่นผลักดันให้ Alibabaกลายเป็นบริษัทอินเทอร์เน็ตที่มีมูลค่าตลาดสูงกว่า eBay, Twitter และ LinkedIn รวมกันเสียอีก และจากประเด็นดังกล่าว ทำให้ชื่อของ แจ็ค หม่า (Jack Ma) เจ้าของ Alibabaถูกพูดถึงอย่างมากในสื่อต่างประเทศ โดยเฉพาะในเรื่องที่เขามีทางเดินชีวิตที่เรียกว่าไม่ธรรมดาจริง ๆ เมื่อชีวิตเริ่มต้นจากการเป็นครูภาษาอังกฤษเงินเดือนเพียง 500 บาท แต่จับพลัดจับผลูจนตอนนีกลายเป็นหนึ่งในเศรษฐีที่รวยที่สุดในจีนไปแล้ว

แจ็ค หม่า หรือชื่อจริง ๆ ว่า หม่า หยุน เป็นชาวจีนจากเมืองหางโจวที่เกิดในครอบครัวที่ไม่ได้มีฐานะดีนัก แต่เขาฉายแววใฝ่เรียนรู้แบบไม่เหมือนใครตั้งแต่เด็ก เขาชื่นชอบภาษาอังกฤษมาก และตั้งแต่อายุ 12 ปี แจ็ค หม่า พยายามเรียนรู้ภาษาอังกฤษด้วยตัวเองมาโดยตลอด ทุกเช้าเขาจะปั่นจักรยานกว่า 40 นาที ไปยังโรงแรมแห่งหนึ่ง ก่อนจะเข้าไปคุยกับนักท่องเที่ยวต่างชาติ แล้วเสนอตัวเป็นไกด์ให้เพื่อฝึกฝนทักษะภาษาอังกฤษ

ชีวิตในโรงเรียนของเขาก็ไม่ได้ราบรื่นนัก เขามักจะถูกเพื่อนล้อเสมอเพราะเขาตัวเล็กกว่าคนอื่น และเขาเองก็ไม่ใช่นักเรียนเก่งอะไรนัก ในการสอบเข้ามหาวิทยาลัย เขาสอบไม่ติดถึง 2 ครั้ง ก่อนที่สุดท้ายจะสอบเข้ามหาวิทยาลัยครูหางโจวได้ และเมื่อเรียนจบเขาก็เป็นครูสอนภาษาอังกฤษอยู่ 5 ปี เงินเดือนอยู่ที่ราว ๆ 500-600 บาทเท่านั้น

แต่โอกาสในชีวิตเขาก็มาถึง เมื่อวันหนึ่งในปี 2538 เขาได้เดินทางไปเป็นล่ามที่เมืองซีแอตเทิล สหรัฐอเมริกา และที่นั่น เพื่อนของเขาได้แนะนำให้เขารู้จักกับอินเทอร์เน็ต ในตอนนั้นหม่าเองเพิ่งจะเคยสัมผัสกับคีย์บอร์ดเป็นครั้งแรก ก่อนจะตระหนักว่าที่ยังไม่มีข้อมูลใด ๆ เกี่ยวกับจีนในอินเทอร์เน็ตมากนัก

หลังจากกลับประเทศจีนในตอนนั้น หม่าจึงเริ่มต้นทำสมุดหน้าเหลืองออนไลน์เกี่ยวกับธุรกิจเป็นครั้งแรก แต่มันก็ไม่ประสบความสำเร็จเท่าไร จนเมื่อปี 2542 หม่าจึงได้รวมกลุ่มกับเพื่อน จัดตั้งบริษัทอีคอมเมิร์ซ นามว่า Alibaba ขึ้น ด้วยเงินทุนราว 2 ล้านบาท ซึ่งหม่าเป็นคนเลือกชื่อนี้เอง เพราะอยากให้คนทุกชาติทุกภาษาสามารถออกเสียงได้อย่างง่าย ๆ

ต่อมาในปี 2546 หม่าได้เปิดเว็บไซต์ Taobao ขึ้น เพื่อสร้างธุรกิจออนไลน์ที่ใช้งานได้ง่าย ตอบโจทย์ผู้บริโภคชาวจีน ซึ่งในตอนแรก ๆ นั้น ธุรกิจของเขาก็ดำเนินไปอย่างเรียบ ๆ ไม่มีกำไร เพราะมีคู่แข่งยักษ์ใหญ่อย่าง eBay อยู่ แต่หม่าก็ไม่ยอมแพ้ เขาคิดว่า eBay นั้นเป็นเหมือนฉลามในมหาสมุทร และบริษัทเขาเป็นจระเข้ในแม่น้ำ ดังนั้นเขาต้องไม่ต่อสู้ในมหาสมุทร เพราะมันจะแพ้ แต่หากเขาเลือกต่อสู้ในแม่น้ำซึ่งเป็นถิ่นตัวเอง เขาจะชนะ และมันก็เป็นจริงดังที่เขาคาดคิด เพราะเพียงแค่ 3 ปี Taobao ก็พลิกโฉมขึ้นมาครองส่วนแบ่งตลาดเกินกว่า 60 เปอร์เซนต์ จน eBay ถอยทัพออกจากจีนในปลายปี 2548 และนับแต่นั้นมา Taobao ก็กลายเป็นเพชรเม็ดงามของยักษ์ใหญ่สัญชาติจีนอย่าง Alibaba และปัจจุบันก็เป็นเว็บไซต์ช้อปปิ้งออนไลน์ที่ใหญ่ที่สุดในจีน ขณะที่ความสำเร็จครั้งนี้ได้ผลักดันให้หม่ากลายเป็นหนึ่งในเศรษฐีที่รวยที่สุดในจีน

จากเงินทุนเพียง 2 ล้านบาท ปัจจุบันนักวิเคราะห์คาดว่า Alibaba มีมูลค่าตลาดที่ระหว่าง 4.8-8 ล้านล้านบาท และการเสนอขายหุ้นในอเมริกาครั้งนี้ นับว่าเป็นหนึ่งในมหกรรมการจำหน่ายหุ้นครั้งแรกครั้งใหญ่ที่สุดในประวัติศาสตร์อเมริกาเลยทีเดียว

ที่มา: <https://www.kapok.com>, สืบค้นเมื่อวันที่ 1 กรกฎาคม 2560

จากกรณีศึกษานี้ นักเรียนเกิดความท้าทายอย่างไรบ้าง?

.....

.....

.....

แบบอย่างที่ดีที่นักเรียนจะนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิต ได้แก่

.....

.....

.....

รายละเอียดโปรแกรมการศึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ครั้งที่ 7

เรื่อง การเสริมสร้างด้านการควบคุม

แนวคิด

การควบคุม (Control) หมายถึง ความสามารถของนักเรียนในการควบคุมตนเองด้านจิตใจและควบคุมสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตได้ มีการฝึกฝน ทบทวน ทำการบ้าน เพื่อพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นในด้านการเรียนและการดำเนินชีวิต โดยมองว่าสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นนั้น เกิดจากการกระทำของตนเองไม่ได้เกิดจากโชคชะตาหรืออำนาจของผู้อื่น ซึ่งตนจะต้องรับผิดชอบและควบคุมให้เป็นไปตามเป้าหมายในชีวิต

การเสริมสร้างการควบคุมตนเอง สามารถทำได้หลากหลายวิธี ได้แก่ การฝึกสมาธิ การทำตามคำสั่ง การให้พ่อแม่คอยบอกหรือตักเตือน แต่วิธีที่จะช่วยให้การควบคุมตนเองเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ และหากได้รับการฝึกฝนและทำบ่อย ๆ จนเกิดความเคยชิน จะส่งผลให้ผู้ทำประสบความสำเร็จในชีวิตอย่างงดงาม นั่นคือการบริหารจัดการเวลา ซึ่งมีคำกล่าวของ ฌองลุยส์ แชรรองไซเบอร์ ที่กล่าวว่า “ถ้าคุณกำกับเวลาของตัวเองได้เมื่อใด ก็กำกับชีวิตของตนได้เมื่อนั้น” ดังนั้น การวิเคราะห์เรื่องการใช้เวลา จึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับคนที่ต้องการประสบความสำเร็จในชีวิตอย่างมีคุณภาพ เรามีเวลาที่ใช้ประโยชน์ได้วันละ 24 ชั่วโมง หรือเท่ากับ 1,440 นาที แล้วแต่ละคนมีวิธีการบริหารเวลาอย่างไร เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด หากเราสามารถวางแผนการใช้เวลาของเราได้อย่างมีคุณค่าชีวิตเราจะมีเวลาเหลือที่จะทำอะไรได้อีกมากมาย (มูลนิธิพัฒนาทักษะชีวิต.2560: 40)

การศึกษากลุ่มในครั้งนี้ ผู้นำกลุ่มใช้หลักการ WDEP ตามทฤษฎีการศึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง (Reality Therapy) และใช้เทคนิคการควบคุมตนเอง เทคนิคการทำบ้าน และเทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement) ตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญาของแบนดูรา (Bandura. 1989) โดยใช้เทคนิคการควบคุมตนเอง เพื่อให้สมาชิกวางแผนเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนอย่างเป็นระบบ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกบอกวิธีการควบคุมตนเองโดยการบริหารเวลาได้
2. เพื่อสมาชิกบอกวิธีพัฒนาตนเองด้านการเรียน

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

วัสดุ อุปกรณ์

1. เอกสาร “การบริหารเวลา”
2. เอกสาร “แผนการบริหารเวลา”

ขั้นตอนในการดำเนินการปรึกษากลุ่ม

1. ขั้นเริ่มต้น

1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม เพื่อสร้างบรรยากาศให้เกิดความเป็นกันเอง ความสบายใจและความไว้วางใจซึ่งกันและกัน ผู้นำกลุ่มถามถึงประสบการณ์ในการเข้ากลุ่มครั้งที่ผ่านมา

1.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มเล่าถึงการเปลี่ยนแปลงตนเองในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกสำรวจการใช้เวลาของตนเอง โดยใช้คำถาม ดังนี้

- ในแต่ละวันสมาชิกได้ใช้เวลาอย่างคุ้มค่าหรือไม่
- เวลาที่ใช้มักจะหมดไปกับการทำสิ่งใด
- คนที่บริหารเวลาได้ไม่ดีจะเกิดผลเสียอย่างไรบ้าง
- การบริหารเวลาสำคัญกับการดำเนินชีวิตของสมาชิกอย่างไร

2.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกทุกคน ทำใบงาน “การบริหารเวลา”

2.3 ผู้วิจัยใช้หลักการ WDEP และเทคนิคการตั้งคำถามการชี้ประเด็น การใช้ข้อเสนอแนะ การเปิดเผย การตีความ ตามทฤษฎีการให้ปรึกษาแบบเผชิญความจริง ดังนี้

W = คุณต้องการบริหารเวลาให้ดีขึ้นไหม? การบริหารเวลามีประโยชน์ต่อคุณอย่างไร?

D = ให้คุณอธิบายว่า ในอดีตที่ผ่านมาคุณใช้เวลาทำอะไรบ้างในแต่ละวัน และคุณมีการบริหารเวลาอย่างไร? ในอนาคตคุณจะมีการบริหารเวลาที่ดีกว่านี้ไหม?

E = ให้คุณประเมินตนเองว่าการบริหารเวลาของคุณในอดีตที่ผ่านมาดีหรือไม่?

P = ให้คุณวางแผนการบริหารเวลาของคุณ

2.4 ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคนเขียนแผนการบริหารเวลาของตนตามใบงาน “แผนการบริหารเวลา” และให้สมาชิกทุกคนนำเสนอการวางแผนการบริหารเวลาของตนเอง

2.5 ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา (Social Cognitive Learning Theory) ของแบนดูรา (Bandura.1989) โดยใช้เทคนิคการควบคุมตนเอง (Self-management) ประกอบด้วยการจัดการตนเอง 4 ขั้นตอน เพื่อให้สมาชิกวางแผนเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองอย่างเป็นระบบ ดังนี้

2.5.1 การควบคุมสิ่งเร้าหรือการวางแผนจัดการสิ่งแวดล้อม เช่น นักเรียนวางแผนว่าจะอ่านหนังสือให้จบเนื้อหาตามที่กำหนดไว้ นักเรียนก็หาสถานที่นั่งอ่านให้เหมาะสม มีแสงสว่างเพียงพอ ไม่อ่านบนเตียงนอน

2.5.2 การใช้กระบวนการพุทธิปัญญาภายในตนเอง นักเรียนฝึกการเรียนรู้วิธีการอ่านจากบุคคลที่ประสบความสำเร็จ ว่าเขามีวิธีการอ่านอย่างไร

2.5.3 การให้แรงเสริม เมื่ออ่านหนังสือจบตามที่กำหนด นักเรียนให้รางวัลตนเอง โดยการลุกไปเดินเล่น หาขนมทาน

2.5.4 การควบคุมพฤติกรรม นักเรียนพยายามอ่านหนังสือให้จบตามที่กำหนดไว้ โดยไม่วกแวก มีสมาธิจดจ่อกับการอ่านเนื้อหา จดจำข้อมูลให้ได้ ไม่ลุกเดินไปมาบ่อย ๆ

2.6 ผู้วิจัยให้สมาชิกใช้เทคนิคการทำการบ้าน (homework) โดยให้สมาชิกได้ฝึกการบริหารเวลา และฝึกการควบคุมตนเองในการทำงาน การเรียน และทำกิจกรรมต่างๆ อย่างสม่ำเสมอ และต่อเนื่องจนเป็นนิสัย

2.7 ผู้วิจัยใช้เทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement) โดยการพูดให้กำลังใจและโหม่งให้ให้เห็นความสำคัญของการบริหารเวลาและการควบคุมตนเอง และให้สมาชิกในกลุ่มพูดให้กำลังใจซึ่งกันและกัน เป็นการเสริมแรงให้ทุกคนมีกำลังใจในการฝึกฝนและพัฒนาตนเอง

3. ขั้นตอน

3.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุป สิ่งที่ได้รับจากการเข้ารับการให้การศึกษา และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

3.2 ผู้วิจัยมอบหมายการบ้านให้สมาชิกกลุ่มปฏิบัติตามแผนในใบงาน “แผนการบริหารเวลา” โดยให้สังเกตว่า มีการเปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้างหลังจากที่ได้ปฏิบัติตามแผน

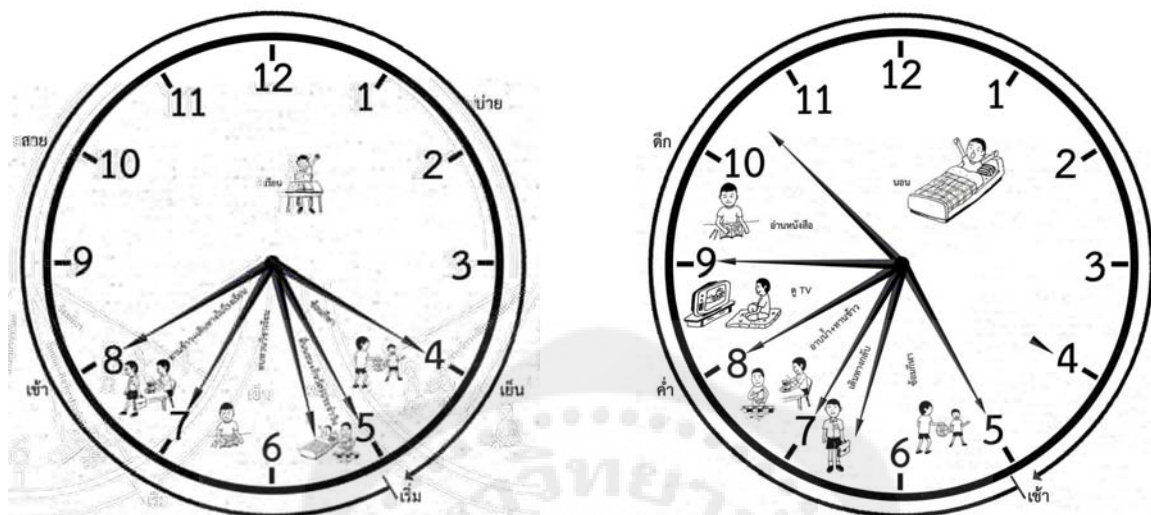
3.3 ผู้วิจัยนัดหมาย วัน เวลา และสถานที่ในการให้การศึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความสนใจ การซักถามและการตอบคำถามเกี่ยวกับการวางแผนการใช้เวลา

2. สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรม

เอกสารประกอบ “การบริหารเวลา”



ข้อ	กิจกรรม	การใช้เวลา (นาที)		หมายเหตุ
		เดิม	ปรับเปลี่ยนใหม่	
1	การตื่นนอนทำภารกิจส่วนตัวก่อนไปโรงเรียน			
2	การเดินทางไป-กลับ			
3	การนั่งเรียนในห้องเรียน			
4	การทำกรบ้าน			
5	ทบทวนความรู้			
6	การออกกำลังกาย			
7	การทำภารกิจส่วนตัวในช่วงเย็น			
8	การดูโทรทัศน์			
9	การนอนหลับ			
10	ช่วยเหลืองานบ้าน			
11	กิจกรรมเพื่อจิตสาธารณะ			
12	อื่น ๆ.....			

เอกสารประกอบ เรื่อง “แผนการบริหารเวลา”

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนแผนการบริหารเวลาเพื่อให้งานบรรลุเป้าหมายตามที่กำหนดไว้

Wants = นักเรียนต้องการบริหารเวลาให้ดีขึ้นหรือไม่? การบริหารเวลามีประโยชน์ต่อนักเรียนอย่างไร?

.....

Doing and Direction ให้นักเรียนอธิบายว่า ในอดีตที่ผ่านมานักเรียนใช้เวลาทำอะไรบ้างในแต่ละวัน และนักเรียนมีการบริหารเวลาอย่างไร? ในอนาคตนักเรียนจะมีการบริหารเวลาที่ดีกว่านี้ไหม?

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....

Self Evaluation = ให้นักเรียนประเมินตนเองว่าการบริหารเวลาของนักเรียนในอดีตที่ผ่านมาดีหรือไม่?

.....

Planning = ให้นักเรียนวางแผนการบริหารเวลา

- 1.....
- 2.....
- 3.....

**รายละเอียดโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ
เพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย
ครั้งที่ 8**

เรื่อง การปัจฉินิเทศและยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม

แนวคิด

การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจให้กับนักเรียนเป็นวิธีการหนึ่งที่ทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดการเข้าใจตนเองตระหนักถึงคุณค่าและความสามารถของตนเองเพื่อเสริมสร้างความมุ่งมั่น (Commitment) การควบคุม (Control) และความท้าทาย (Challenge)

ในครั้งนี้นำผู้วิจัยให้สมาชิกทำใบงาน “คำมั่นสัญญา” เพื่อเป็นสัญญาในการปรับปรุงและเปลี่ยนแปลง

ตนเอง ใช้ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ (active listening skill) ทักษะการสะท้อนเนื้อหาและความรู้สึก (reflection of content and feeling skill) ทักษะการให้กำลังใจ (encouragers skill) และทักษะการสนับสนุน (supporting skill) เพื่อสร้างความมั่นใจว่าสมาชิกมีศักยภาพที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้ ตลอดจนการช่วยให้สมาชิกประยุกต์สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกลุ่มไปใช้ในสถานการณ์ต่างๆ ในชีวิตประจำวัน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกสรุปแนวทางการเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจ
2. เพื่อสร้างกำลังใจและแสดงความรู้สึกที่ดีซึ่งกันและกัน
3. เพื่อประเมินผลการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม
4. เพื่อยุติการปรึกษากลุ่ม

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

วัสดุ อุปกรณ์

1. สมุดบันทึกและแฟ้มงาน
2. ใบงาน “คำมั่นสัญญา”
3. แบบสอบถามความแข็งแกร่งทางจิตใจ

ขั้นตอนในการดำเนินการปรึกษากลุ่ม

1. ขั้นเริ่มต้น

1.1 ผู้วิจัยทักทายสมาชิกกลุ่ม เพื่อสร้างบรรยากาศในการให้คำปรึกษาที่อบอุ่น เป็นกันเองสบายใจและไว้วางใจซึ่งกันและกัน

1.2 ผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่มร่วมกันทบทวนกิจกรรมครั้งที่แล้ว โดยให้สมาชิกกลุ่มได้แลกเปลี่ยนความก้าวหน้าของสมาชิกกลุ่ม

1.3 ผู้วิจัยบอกถึงวัตถุประสงค์ของการปรึกษากลุ่มครั้งสุดท้าย

2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกประเมินตนเองจากการตอบคำถามและทำใบงาน “คำมั่นสัญญา” เพื่อต้องการทราบถึงแนวคิดในการพัฒนาตนเอง และคำมั่นสัญญาที่สมาชิกจะสามารถนำไปปฏิบัติได้ โดยผู้วิจัยตั้งคำถามแก่สมาชิกว่า หลังจากการปรึกษาลิ้นสุดลง สมาชิกต้องการจะนำความรู้ไปพัฒนาตนเองในเรื่องใด

2.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคนพูดถึง “คำมั่นสัญญา” ของตนเอง ในขั้นนี้ผู้วิจัยพูดชื่นชมสมาชิก มีการให้กำลังใจ และการเสริมแรงโดยใช้คำพูดเชิงบวก

2.3 ผู้วิจัยถามสมาชิกกลุ่มถึงสิ่งที่เปลี่ยนแปลงจากการที่สมาชิกแต่ละคนได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้นำกลุ่มใช้ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ

2.4 ผู้วิจัยให้สมาชิกตรวจสอบตนเองจากการกระบวนกรปรึกษากลุ่มว่าตนเองมีความแข็งแกร่งทางจิตใจเกิดขึ้นอย่างไร และให้สมาชิกได้สรุปสิ่งที่ได้จากการเข้าร่วมการปรึกษาที่ผ่านมาลงในสมุดบันทึก

2.5 ผู้วิจัยทบทวนและสรุปแนวคิดตามองค์ประกอบของความแข็งแกร่งทางจิตใจ ได้แก่ ความมุ่งมั่น การควบคุมความท้าทาย ความหยุนตัว การมีแหล่งสนับสนุน การมีศักยภาพในตนเอง และการจัดการตนเอง ซึ่งผู้วิจัยสอบถามสมาชิกว่า จะสามารถนำไปบูรณาการใช้ในการชีวิตประจำวันได้อย่างไร

2.6 ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกกล่าวถึงความคิดของตนที่ได้เข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม และกล่าวความรู้สึกของตนที่มีต่อสมาชิกกลุ่ม หรืออยากบอกเพื่อนสมาชิกกลุ่มคนใดเป็นพิเศษ เพื่อระลึกถึงความทรงจำที่ดีตลอดระยะเวลาที่ทำกิจกรรมการปรึกษากลุ่ม และเพื่อเป็นกำลังใจซึ่งกันและกัน

3. ขั้นยุติ

3.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกช่วยกันสรุปเกี่ยวกับสิ่งที่ตนเองได้เรียนรู้ สิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่ม และสิ่งที่ตนสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตของตนเองได้

3.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคนได้กล่าวอำลา หรือแสดงออกถึงความรู้สึกจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจในครั้งนี้

3.3 ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณและให้กำลังใจกับสมาชิกกลุ่มทุกคนที่มีความรับผิดชอบและให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีตลอดระยะเวลาในการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มซึ่งทำให้การให้คำปรึกษากลุ่มดำเนินไปอย่างราบรื่นและสำเร็จตามวัตถุประสงค์

3.5 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามความแข็งแกร่งทางจิตใจให้สมาชิกกลุ่มได้ทำหลังการทดลอง และนัดหมายวันเวลาและสถานที่กับสมาชิกกลุ่มสำหรับการตอบแบบสอบถามความแข็งแกร่งทางจิตใจในระยะติดตามผลอีกครั้งหนึ่งเพื่อประเมินผลลัพธ์ของกลุ่มและให้สมาชิกกลุ่มมองเห็นภาพรวมอย่างชัดเจนเกี่ยวกับผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองและกับเพื่อนสมาชิกกลุ่ม โดยในระยะการติดตามผลสมาชิกสามารถอภิปรายถึงความพยายามในการนำสิ่งที่เรียนรู้ไปใช้ปฏิบัติในชีวิตจริง ปัญหาและอุปสรรคที่พบ นำมาพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกัน การให้ข้อมูลย้อนกลับเป็นสิ่งที่มีความประโยชน์อย่างยิ่งในช่วงติดตามผล (The Follow-up Group Session) นอกจากนั้นยังเป็นการเสนอแนะแหล่งให้การปรึกษาเพิ่มเติมเพื่อความมุ่งมั่นเพิ่มขึ้นด้วย

การประเมินผล

1. ความร่วมมือ ความสนใจการแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกการรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นและการสรุปสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่ม
2. สอบถามความรู้สึกที่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม
3. แบบสอบถามความแข็งแกร่งทางจิตใจและแบบสอบถามความหยุนตัว

เอกสารประกอบ เรื่อง “คำมั่นสัญญา”

คำชี้แจง ให้นักเรียนกรอกข้อความเกี่ยวกับพฤติกรรมของตนที่ต้องการพัฒนาเพื่อการวางแผนอนาคต และให้คำมั่นสัญญาในการทำในสิ่งที่ตนได้ตัดสินใจเลือกที่จะปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งให้กับตนเอง

1. สิ่ง queนักเรียนได้รับจากการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจ คือ

.....

.....

.....

.....

.....

2. การเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจในหัวข้อใด ที่ทำให้นักเรียนรู้สึกดีกับตัวเอง และทำให้นักเรียนต้องการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนเอง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. สิ่งที่คุณประทับใจในสมาชิกกลุ่ม ได้แก่

.....

.....

.....

.....

คำมั่นสัญญาใจในสิ่งที่ฉันตั้งใจจะทำ

ข้าพเจ้า..... มีปณิธานอันแน่วแน่ในการ
พัฒนาและปรับเปลี่ยนตนเองในเรื่อง

ข้าพเจ้าจึงขอสัญญาว่า ข้าพเจ้าจะ

.....

.....

.....

.....

หากข้าพเจ้าปฏิบัติได้จริง ขอให้ข้าพเจ้าประสบความสำเร็จในชีวิต มีความเจริญรุ่งเรืองและ
ความก้าวหน้า เป็นแบบอย่างที่ดีแก่เยาวชนในการพัฒนา ปรับเปลี่ยนตนเองในทางที่ดี
ต่อไป

ลงชื่อ.....



ประวัตีย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นางกาญจนา นาคปัจฉิมสกุล
วัน เดือน ปีเกิด	วันที่ 1 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2514
สถานที่เกิด	จังหวัดสมุทรสงคราม
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	บ้านเลขที่ 288/169 หมู่บ้านทาว์นพลัสสุวรรณภูมิ ถนนกิ่งแก้ว ซอย 37/4 ตำบลราชาเทวะ อำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ 10540
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	หัวหน้างานแนะแนว โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา พัฒนาการ
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาพัฒนาการ 499 ซอยพัฒนาการ 58 ถนนพัฒนาการ แขวงสวนหลวง เขตสวนหลวง กรุงเทพมหานคร 10250
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2536	ศึกษาศาสตรบัณฑิต (ศษ.บ.) สาขาจิตวิทยาและการแนะแนว จาก มหาวิทยาลัยศิลปากร
พ.ศ. 2546	การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม.) สาขาจิตวิทยาการแนะแนว จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
พ.ศ. 2560	ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต (ปร.ด.) สาขาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ แขนงวิชาจิตวิทยาการพัฒนามนุษย์และการให้ คำปรึกษา จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ