

การศึกษาและเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเองของเยาวชนโดยการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒเพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิตสาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์

สิงหาคม 2559

การศึกษาและเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเองของเยาวชนโดยการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒเพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิตสาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์

สิงหาคม 2559

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

การศึกษาและเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเองของเยาวชนโดยการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒเพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิตสาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์

สิงหาคม 2559

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

บุษบา อาญาทา. (2559). การศึกษาและเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเองของเยาวชนโดยการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (การวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์).
กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อาจารย์ที่ปรึกษาปรินญาณินพนธ์: อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุปบล, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง.

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมาย 1) เพื่อศึกษาความเป็นผู้นำในตนเองของเยาวชน 2) เพื่อเปรียบเทียบความเป็นผู้นำในตนเองของเยาวชน ก่อนและหลังการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา กลุ่มตัวอย่างตามจุดมุ่งหมายที่ 1 เป็นเยาวชนในเขตอำเภอเสลภูมิ จังหวัดร้อยเอ็ด ที่กำลังศึกษาอยู่ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 จำนวน 374 คน ส่วนกลุ่มตัวอย่างตามจุดมุ่งหมายที่ 2 เป็นเยาวชนที่กำลังศึกษาอยู่ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนวังหลวงวิทยาคม โดยการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงจากนักเรียนที่มีคะแนนความเป็นผู้นำในตนเองตั้งแต่ เปอร์เซ็นไทล์ที่ 25 ลงมา และมีความสมัครใจในการเข้าร่วมโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา จำนวน 18 คน เครื่องมือที่ใช้คือ แบบวัดความเป็นผู้นำในตนเองของเยาวชน และโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ t-test แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน ผลการวิจัยพบว่า ความเป็นผู้นำในตนเองของเยาวชนจังหวัดร้อยเอ็ดอยู่ในระดับมาก และหลังการเข้าร่วมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา เยาวชนกลุ่มตัวอย่างมีความเป็นผู้นำในตนเองเพิ่มขึ้นสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

A STUDY AND ENHANCEMENT OF SELF-LEADERSHIP OF ADOLESCENCE THROUGH
PSYCHOLOGICAL TRAINING



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

Butsaba Artyata. (2016). *A Study and Enhancement of Self-Leadership of Adolescence through Psychological Training*. Master Thesis, M.Ed. (Research and Development on Human Potentials). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor : Kanchit Saenubol, Asst. Prof. Dr. Monthira Charupheng.

The purposes of this research as follows: (1) to study self-leadership among adolescents; (2) to compare self-leadership among adolescents before and after participating in psychological training. The sample for first purpose consisted of 374 secondary school age 4-6 adolescent students from Roi Et. (sample size from Yamane table). The sample for second purpose were eighteen adolescents selected from fifth-year school students secondary at Wangluangwittayakom School. Meanwhile, the subjects of experimental group were adolescents with self-leadership scores in the lower 25th percentile and voluntarily participate in the psychological training. The research instruments used in the study were (1) self-leadership questionnaire with a discrimination range from 0.21-0.65 and reliability alpha coefficient of 0.91. (2) psychological training. The statistics employed in this study included mean, standard deviation and a t-test for dependent samples. The research results were as follows: The study of self-leadership among adolescents was high level and perceived self-leadership of adolescents before and after participating in psychological training significantly increased at a level of .001.

ประกาศคุณูปการ

ขอขอบพระคุณอาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล ประธานกรรมการควบคุมปริญญาโท และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง กรรมการควบคุมปริญญาโท ที่ได้กรุณาถ่ายทอดความรู้ให้คำปรึกษา ตลอดจนให้กำลังใจและความห่วงใยจนการวิจัยสำเร็จได้ด้วยดี

ขอกราบขอบพระคุณผู้เชี่ยวชาญ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี อาจารย์ ดร.เฉลิมชัย หาญกล้า อาจารย์ ดร.จิตติวิมล สุขป้อม อาจารย์ ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ อาจารย์ ดร.พินิตา มารุ่งเรือง และอาจารย์สิทธิพร ครามานนท์ ที่ให้ความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย ตลอดจนให้ข้อเสนอแนะอันเป็นประโยชน์ต่อการปรับปรุงและพัฒนาเครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้

ขอขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชูศรี เลิศรัตน์เดชากุล และอาจารย์ ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ ที่กรุณาเป็นคณะกรรมการสอบปริญญาโท (สอบปากเปล่า) ตลอดจนให้ข้อเสนอแนะและคำแนะนำที่เป็นประโยชน์ต่อผู้วิจัย

ขอขอบพระคุณคณะจารย์และนักเรียนโรงเรียนเสลภูมิพิทยาคม โรงเรียนท่าม่วงวิทยาคม โรงเรียนวังหลวงวิทยาคม โรงเรียนโพธิ์ทองโรงเรียนเสลภูมิและโรงเรียนศรีอรุณ อำเภอเสลภูมิ จังหวัดร้อยเอ็ด ที่กรุณาให้ความช่วยเหลือ ตลอดจนอำนวยความสะดวกในการเก็บข้อมูลเป็นอย่างดี และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนวังหลวงวิทยาคมอำเภอเสลภูมิ จังหวัดร้อยเอ็ดที่ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมเป็นอย่างดี

ขอกราบขอบพระคุณครูอาจารย์ทุกท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ต่าง ๆ ให้แก่ผู้วิจัย ขอขอบคุณพี่ๆ เพื่อนๆ และน้องๆ สาขาวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ และทีมงานศูนย์พัฒนาทักษะชีวิตและการให้คำปรึกษา (LGT) ที่คอยสนับสนุนให้กำลังใจ จนกระทั่งการวิจัยนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี

ขอกราบขอบพระคุณคุณพ่อสังวาล อาจญาทา และคุณแม่คุณ อาจญาทา ที่ให้ความรัก กำลังใจ และความช่วยเหลือที่มอบให้แก่ผู้วิจัยเสมอมา รวมทั้งการสนับสนุนด้านการศึกษาและการทำปริญญาโทให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ท้ายสุดนี้ คุณค่าและประโยชน์อันพึงเกิดจากปริญญาโทเล่มนี้ ผู้วิจัยขอมอบเป็นเครื่องบูชาพระคุณบิดามารดา ครูอาจารย์ และผู้มีพระคุณทุกท่านด้วยความเคารพ

บุษบา อาจญาทา

สารบัญ

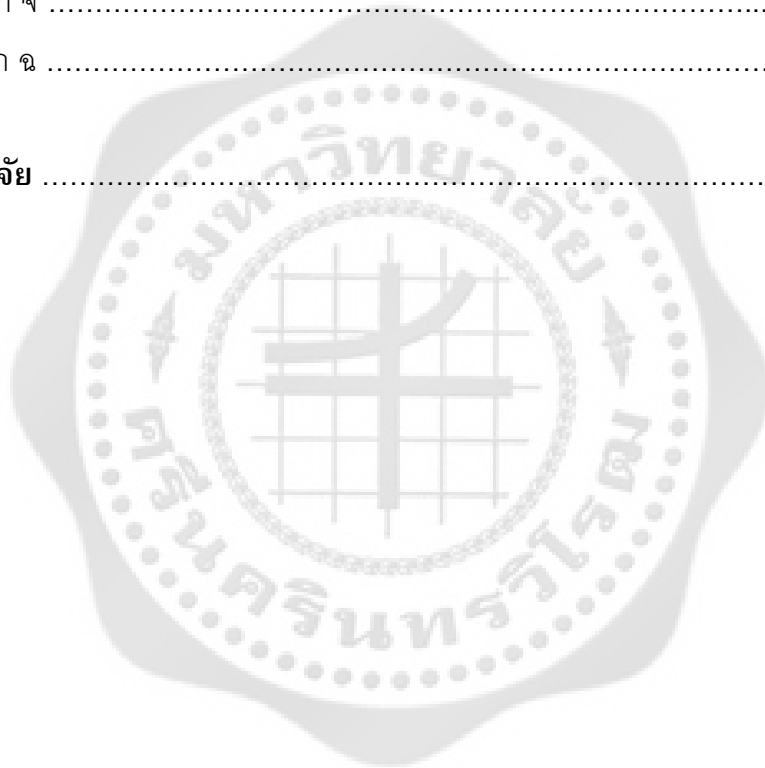
บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ภูมิหลัง	1
คำถามการวิจัย	3
ความมุ่งหมายของการวิจัย	3
ความสำคัญของการวิจัย	3
ขอบเขตของการวิจัย	4
ประชากรที่ใช้ในการวิจัย	4
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย	4
นิยามศัพท์เฉพาะ	4
กรอบแนวคิดในการวิจัย	6
สมมติฐานในการวิจัย	7
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	8
ความหมายของความเป็นผู้นำในตนเอง	9
ความสำคัญของความเป็นผู้นำในตนเอง	10
องค์ประกอบของความเป็นผู้นำในตนเอง	11
แนวคิดเกี่ยวกับความเป็นผู้นำในตนเอง	12
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเป็นผู้นำในตนเอง	19
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา	20
ความหมายของการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา	20
จุดมุ่งหมายของการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา	21
ระยะเวลาของการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา	22
ขั้นตอนของการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา	23
ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษาที่นำมาประยุกต์ใช้ในโปรแกรม	
การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา	24
แนวคิดและเทคนิคเกี่ยวข้องกับการกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์	34
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา	37

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
3 วิธีดำเนินการวิจัย	40
การกำหนดประชากรและการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง	41
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	41
การเก็บรวบรวมข้อมูล	47
การจัดกระทำข้อมูล และการวิเคราะห์ข้อมูล	49
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	50
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	50
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	50
ผลการศึกษาค้นคว้า	52
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	59
ความมุ่งหมายของการวิจัย	59
สมมติฐานในการวิจัย	59
ขอบเขตของการวิจัย	59
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	60
วิธีดำเนินการทดลอง	60
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	61
สรุปผลการวิจัย	61
อภิปรายผล	61
ข้อเสนอแนะ	66
บรรณานุกรม	68

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
ภาคผนวก	78
ภาคผนวก ก	78
ภาคผนวก ข	79
ภาคผนวก ค	86
ภาคผนวก ง	101
ภาคผนวก จ	103
ภาคผนวก ฉ	165
ประวัติย่อผู้วิจัย	183



บัญชีตาราง

ตาราง

หน้า

1	สรุปการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้าง ความเป็นผู้นำในตนเองของเยาวชน	45
2	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง (n=374)	51
3	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความเป็นผู้นำในตนเอง ของเยาวชน (n=374)	52
4	การตรวจสอบการแจกแจงเป็นโค้งปกติ	53
5	การเปรียบเทียบความเป็นผู้นำในตนเองของเยาวชนก่อนและหลัง การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา	53
6	ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบวัดความเป็นผู้นำในตนเองของเยาวชน	94
7	ค่าดัชนีความสอดคล้องของโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา ความเป็นผู้นำในตนเองของเยาวชน	96
8	ค่าอำนาจจำแนก (r) และค่าความเชื่อมั่น (α) ของแบบวัดความเป็นผู้นำ ในตนเองของเยาวชน จำนวน 45 ข้อ	102

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ

หน้า

1	กรอบแนวความคิดในงานวิจัย	7
2	กระบวนการจูงใจ	16
3	แบบแผนการทดลอง One Group Pretest – Posttest Design	47



บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

โลกจะเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้นก็ด้วยอาศัยฐานของการศึกษาที่จะสร้างพลเมืองหรือเยาวชนรุ่นใหม่ให้เติบโตขึ้นเป็นประชากรที่มีคุณภาพของชาติและโลก เยาวชนคือคนรุ่นใหม่ที่เป็นความหวังมากที่สุด ขณะเดียวกันพวกเขาย่อมเผชิญความเสี่ยงที่สุดของช่วงชีวิต โดยเฉพาะปัจจุบันนี้ที่นำเป็นห่วงคือ เยาวชนไทยจำนวนมากขาดความเป็นผู้นำในตนเอง ทำให้เป็นคนขาดวุฒิภาวะ ใช้ชีวิตไปตามกระแสค่านิยมสังคม ไม่กล้าแสดงความคิดเห็นในเรื่องที่ต่างจากคนส่วนใหญ่ ไม่กล้ายืนหยัดในสิ่งที่ถูกต้องดีงาม ขาดการมีส่วนร่วมในสังคม เช่น การแสดงออกและการเสนอความคิดเห็นต่อปัญหาเศรษฐกิจ การเมือง สังคม ในประเทศ เป็นต้น ทั้งที่ในความเป็นจริงแล้ว “ความเป็นผู้นำในตนเอง” นับเป็นรากฐานสำคัญที่นำไปสู่ความสำเร็จในชีวิต ทั้งชีวิตส่วนตัว ครอบครัว การทำงาน และยังเป็นพื้นฐานสำคัญที่ผู้นำต้องมีอีกด้วย แต่เยาวชนรุ่นใหม่จำนวนมากไม่ต้องการเป็นผู้นำ เนื่องจากชินกับการเป็นผู้ตามมากกว่า ซึ่งสาเหตุเกิดขึ้นมาจากการเลี้ยงดูแบบปกป้องจากครอบครัวมากเกินไป ระบบการศึกษาที่สร้างเด็กให้คิดตามมากกว่าคิดสร้างสรรค์ และหลักสูตรที่ใช้ในโรงเรียนขาดเนื้อหาที่สอนให้เด็กมีความเป็นผู้นำในตนเอง ดังนั้น ประเทศไทยอาจประสบปัญหา ขาดผู้นำรุ่นใหม่ที่มีคุณภาพ เข้ามานำทิศทางประเทศในอนาคต การเสริมสร้างความผู้นำในตนเองจึงเป็นเรื่องใหญ่ที่ควรให้ความสำคัญ และต้องเริ่มเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเองตั้งแต่ระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานเพื่อเป็นกำลังสำคัญในการนำทิศทางและพัฒนาประเทศต่อไป (เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์. 2550: 8; และประเวศ วะสี. 2540: 52)

ความเป็นผู้นำในตนเอง (Self-Leadership) เป็นกระบวนการทางความคิด และพฤติกรรมในการประเมินตนที่สามารถสร้างและควบคุม วางแผน เผชิญเหตุ กล้าตัดสินใจ มีความยืดหยุ่น มองโลกในแง่ดี และสามารถสร้างแรงจูงใจให้กับตนเองได้ ทำให้เกิดพฤติกรรมที่นำไปสู่เป้าหมายที่ตนเองกำหนดไว้ ซึ่งหลักการของความเป็นผู้นำในตนเองนั้นมุ่งเน้นให้มีความรับผิดชอบต่อชีวิตตนเอง รู้จักทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างมีประสิทธิภาพ และทำในสิ่งที่เหมาะสมแม้ไม่มีใครเฝ้าดู อีกทั้งมีความสามารถในการตระหนักรู้ถึงความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง สามารถก้าวข้ามปัญหาและอุปสรรคที่ผ่านเข้ามาในชีวิต พร้อมทั้งมีการพัฒนาปรับปรุงตนเองอย่างต่อเนื่อง มีแนวคิดที่จะรับผิดชอบต่อผลชีวิตตนเอง สามารถวิเคราะห์ตนเอง เข้าใจตนเอง รู้จักบุคลิกภาพตนเอง มีเป้าหมายในชีวิต มีกระบวนการวางแผนชีวิตของตนเองให้บรรลุเป้าหมายอย่างมีความสุขและความสำเร็จ (Bryant & Kazan. 2013: 13-192, และจตุพร สังขวรรณ. 2557: 41-44)

ผู้วิจัยได้ทำการสำรวจข้อมูลเบื้องต้น เมื่อวันที่ 10 พฤศจิกายน 2557 เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการวิจัยครั้งนี้ โดยการสัมภาษณ์อาจารย์แนะแนว 3 ท่าน ในโรงเรียนมัธยมศึกษาของอำเภอเสลภูมิ จังหวัดร้อยเอ็ด ซึ่งพบข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการขาดความเป็นผู้นำในตนเอง คือ

นักเรียนขาดความเชื่อมั่นในความสามารถและศักยภาพของตนเอง เช่น ไม่มีความเป็นตัวของตัวเอง เป็นต้น ขาดการสังเกตความคิดและพฤติกรรม เช่น ไม่สามารถควบคุมหรือปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมที่ไม่สมเหตุสมผลได้ ขาดการวางแผน เช่น ขาดการวางแผนชีวิต ไม่มีเป้าหมายในชีวิต เป็นต้น ขาดความยืดหยุ่นและมองโลกในแง่ดี เช่น ไม่กล้าแสดงความคิดเห็นในเรื่องที่แตกต่างจากคนส่วนใหญ่ เป็นต้น ขาดความสามารถในการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง เช่น ไม่มีแรงจูงใจใน การทำ การบ้าน การทำเวร การทำข้อสอบ และไม่มีพลัง ไม่มีความอดทนพากเพียรพยายามที่จะมุ่งมั่นต่อการ ฝึกฝนพัฒนาตนเอง เป็นต้น และขาดความสามารถใน การตัดสินใจ เช่น เลือกเรียนตามเพื่อนและที่ สำคัญไม่มีความพากเพียรพยายามที่จะทำงานที่รับผิดชอบให้สำเร็จด้วยตนเอง เป็นต้น

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวกับการเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเองของเยาวชน ในประเทศไทยพบว่างานวิจัยส่วนใหญ่มุ่งเน้นศึกษาคุณลักษณะความเป็นผู้นำ ภาวะผู้นำหรือ ความเป็นผู้นำของผู้บริหาร นิสิต และนักศึกษาพยาบาล ดังเช่นงานวิจัยของเสถียร แป้นเหลือ (2550:125) ที่ศึกษาการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างภาวะผู้นำสำหรับผู้นำองค์กร กิจกรรมนักศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ งานวิจัยของพรพรรณ ศรีรุ่งเรือง (2551: 57) ที่ศึกษาการฝึกอบรมภาวะผู้นำการเปลี่ยนแปลงด้านการสร้างแรงบันดาลใจของนักศึกษา พยาบาล งานวิจัยทั้ง 2 เรื่องนี้ผู้วิจัยได้นำหลักการเรียนรู้เชิงประสบการณ์และการเรียนรู้แบบมี ส่วนร่วมมาใช้ในการจัดกิจกรรมฝึกอบรม ดังนั้น จึงกล่าวได้ว่า งานวิจัยที่ผ่านมา การฝึกอบรม เป็นวิธีการหนึ่งที่สามารถเสริมสร้างความเป็นผู้นำหรือภาวะผู้นำที่ต้องนำผู้อื่นได้เป็นอย่างดี ยัง ขาดการศึกษาและการเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเอง ดังนั้นในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงสนใจ ที่จะศึกษาและเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเองของเยาวชนด้วยการฝึกอบรมโดยใช้แนวคิด และเทคนิคจิตวิทยาการให้คำปรึกษามาผสมผสานในการสร้างโปรแกรมการฝึกอบรมเชิง จิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเองของเยาวชน

การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเป็นวิธีการช่วยเหลือให้เยาวชน สร้างความชัดเจนในชีวิต ค้นหาคำศักยภาพ สำรวจความคิด ความรู้สึก และความหมายในชีวิตของตนเอง ด้วยการส่งเสริม และพัฒนา ภูมิปัญญาตนเองอุปสรรค และสามารถแก้ไขปัญหาของตนเองได้ (Milne. 2003: 3) เป็น วิธีการในการเรียนรู้ร่วมกันและความเหมาะสมในการช่วยเยาวชนให้พัฒนาตนเองได้ซึ่งการ ฝึกอบรมสามารถใช้วิธีการที่หลากหลาย เช่น การบรรยาย การประเมินตนเอง การสาธิต การ ฝึกซ้อม การใช้ข้อมูลที่ถูกต้องย้อนกลับมาแก้ไข การให้ทำแบบฝึกหัด การใช้เกม และการให้ การบ้าน เป็นต้น ดังที่ โบทวิน (Botvin. 2006: 1) กล่าวว่า การฝึกอบรมเป็นกลยุทธ์การเรียนรู้ ร่วมกันและมีความเหมาะสมที่จะช่วยให้เยาวชนพัฒนาตนเองในทุกๆ ด้าน พร้อมทั้งช่วยลด ปัญหาต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับเยาวชนและการศึกษาซึ่งสอดคล้องกับของ แมนกรุลการ์ วิทแมนและ โพสเนอร์ (Mangrulkar;Whitman;&Posner.2001:56) ที่ศึกษาประโยชน์ของการฝึกอบรมให้แก่ วัยรุ่นก็พบว่า การฝึกอบรมเป็นวิธีการช่วยแก้ปัญหาการเรียนและปรับปรุงพัฒนาประสิทธิภาพ ในการเรียน ช่วยป้องกันพฤติกรรมเสี่ยง ช่วยในเรื่องการจัดการอารมณ์ พัฒนาความภูมิใจใน ตนเอง ช่วยส่งเสริมการปรับตัวทางสังคมได้การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา เป็นวิธีการหนึ่งที่ใช้

พัฒนามนุษย์ เป็นการวางแผนและจัดกระทำอย่างเป็นระบบ เพื่อปรับปรุงหรือพัฒนาความรู้ (Knowledge) เจตคติ (Attitude) และทักษะ (Skill) โดยผ่านประสบการณ์เรียนรู้

แมน (Willams.1997:139-155;อ้างอิงจาก Man.1986) กล่าวว่า การฝึกอบรม เป็นกระบวนการทางพฤติกรรมและความคิดในการประเมินตนเองที่มีแรงจูงใจในตนเองสามารถเสริมสร้างเทคนิคในการมีอิทธิพลในตนเอง ทำให้บุคคลสามารถกำกับและจัดการชีวิตของตนเองได้อย่างเหมาะสมเป็นแนวทางที่ทำให้บุคคลประสบผลสำเร็จโดยที่ควบคุมและจูงใจตนเองได้ซึ่งทำให้มีพฤติกรรมทางบวกไปสู่ความสำเร็จโดยการฝึกอบรม การฝึกอบรมสามารถเสริมสร้างเทคนิคในการมีอิทธิพลในตนเอง ทำให้บุคคลสามารถกำกับและจัดการชีวิตของตนเองได้

ในการศึกษาและเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเองของเยาวชนครั้งนี้ ผู้วิจัยมีความประสงค์ให้มีการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา เพื่อเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเอง โดยการฝึกอบรมเป็นการนำหลักการทางจิตวิทยา โดยโดยผสมผสาน แนวคิดและเทคนิคการให้คำปรึกษาเชิงเหตุผล-อารมณ์ และพฤติกรรม เช่น เทคนิคการสอนทฤษฎี A-B-Cs แนวคิดและเทคนิคการให้คำปรึกษาแบบรู้จัก-พฤติกรรม เช่น เทคนิคการเสริมแรง เทคนิคการชี้แนะเพื่อการค้นพบ และเทคนิคตัวแบบ แนวคิดและเทคนิคการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง เช่น เทคนิคแผนงาน WDEP เทคนิคการวางแผน ที่ชัดเจนเพื่อการปฏิบัติ เทคนิคการสร้างสัมพันธภาพ และกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เพื่อให้เยาวชนเกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่สร้างสรรค์ เกิดการรับรู้ความคิด ความรู้สึก และเข้าใจพฤติกรรมของตนเองทำให้มีการปรับเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่พึงประสงค์ มีความเป็นผู้นำในตนเองที่เพิ่มสูงขึ้น ทำให้เยาวชนสามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างรู้คุณค่าของตนเองและผู้อื่น

คำถามการวิจัย

1. ความเป็นผู้นำในตนเองของเยาวชนมีอย่างน้อยเพียงใด
2. การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาสามารถเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเองของเยาวชนได้หรือไม่ อย่างไร

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความเป็นผู้นำในตนเองของเยาวชน
2. เพื่อเปรียบเทียบความเป็นผู้นำในตนเองของเยาวชน ก่อนและหลังการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา

ความสำคัญของการวิจัย

ผลการวิจัยครั้งนี้ก่อให้เกิดประโยชน์ ดังนี้

1. ได้ความรู้ใหม่เกี่ยวกับความเป็นผู้นำในตนเองของเยาวชน พร้อมทั้งได้แบบวัดความเป็นผู้นำในตนเองที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับกลุ่มตัวอย่างเยาวชน หรือกลุ่มอื่นๆ ได้

2. ได้โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเอง โดยประยุกต์ใช้แนวคิดและเทคนิคการให้คำปรึกษา ซึ่งเป็นวิธีการเสริมสร้างรูปแบบใหม่ที่มีกระบวนการเสริมสร้างอย่างเป็นระบบ สามารถเสริมสร้างให้เยาวชนมีความเป็นผู้นำในตนเองที่เพิ่มสูงขึ้น

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ เยาวชนที่กำลังศึกษาอยู่ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ประจําภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2558 จำนวน 2,429 คน ของอำเภอเสลภูมิ จังหวัดร้อยเอ็ด เขต 27

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาความเป็นผู้นำในตนเองของเยาวชน คือ นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนเขตอำเภอเสลภูมิ จังหวัดร้อยเอ็ด ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2558 ที่ได้จากการสุ่มอย่างง่ายด้วยการจับฉลาก โดยการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างจากตารางของทาโร ยามาเน (Taro Yamane 1973) ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% จำนวนตัวอย่าง (n) ที่ระดับความคลาดเคลื่อน (e) ที่ 5% จำนวน 374 คน ซึ่งประกอบด้วยนักเรียนจากโรงเรียนเสลภูมิพิทยา โรงเรียนท่าม่วงวิทยาคม โรงเรียนวังหลวงวิทยาคม โรงเรียนโพธิ์ทอง โรงเรียนเสลภูมิ และโรงเรียนศรีอรุณวิทย์

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเองของเยาวชนโดยการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา คือ เยาวชนที่กำลังศึกษาอยู่ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนวังหลวงวิทยาคม โดยการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จากเยาวชนที่มีคะแนนความเป็นผู้นำในตนเองตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา และมีความสมัครใจในการเข้าร่วมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาจำนวน 18 คน

3. ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

3.1 ตัวแปรจัดกระทำ คือ การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา

3.2 ตัวแปรตาม คือ ความเป็นผู้นำในตนเอง

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ความเป็นผู้นำในตนเอง หมายถึง การที่เยาวชนสามารถประเมินความคิดและพฤติกรรมของตนเองได้ มีความเชื่อมั่นในความสามารถและศักยภาพของตนเอง มีการจัดการวางแผนพฤติกรรมทางบวกเพื่อนำไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ รู้จักสังเกตความคิดและพฤติกรรมที่เป็นอุปสรรคต่อเป้าหมายที่กำหนดไว้ สามารถควบคุมหรือปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมทางลบและเอาชนะความคิดและความรู้สึกในทางทำลายตนเองได้ มีความยืดหยุ่น มองโลกในแง่ดี

สามารถสร้างแรงจูงใจให้กับตนเองได้อยู่เสมอ และสามารถตัดสินใจด้วยตนเอง โดยในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยใช้แนวคิดความเป็นผู้นำในตนเองของ ไบรอันท์และคาซาน (Bryant & Kazan. 2013) ความเป็นผู้นำในตนเองสามารถวัดได้จากแบบวัดความเป็นผู้นำในตนเองของเยาวชนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ประกอบด้วยมาตรวัดประเมินค่า 5 ระดับ คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย และไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

2. การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา หมายถึง กระบวนการเพิ่มพูนความรู้ทักษะของผู้เข้ารับ การฝึกอบรมเพื่อมุ่งหวังให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งกระบวนการทางความคิด และพฤติกรรมในทาง ที่ดีของเยาวชนแต่ละคน และเพิ่มพูนประสบการณ์ใหม่ๆ โดยการผสมผสานเทคนิคการให้คำปรึกษา กลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์ และพฤติกรรมได้แก่ เทคนิคการสอนทฤษฎี A-B-Cs เทคนิคการให้ คำปรึกษาแบบรู้คิด-พฤติกรรม ได้แก่ เทคนิคการเสริมแรง เทคนิคการชี้แนะเพื่อการค้นพบและ เทคนิคตัวแบบ และเทคนิคการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง ได้แก่ เทคนิคแผนงาน WDEP และเทคนิคการวางแผนที่ชัดเจนเพื่อการปฏิบัติ เทคนิคการสร้างสัมพันธภาพ และกิจกรรม กลุ่มสัมพันธ์ มี 3 ขั้นตอน คือ ขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการ และขั้นสรุป โดยดำเนินการฝึกอบรม เชิงจิตวิทยาแบบเข้มข้น (Intensive) จำนวน 3 วัน 2 คืน ใช้เวลาครั้งละ 2 ชั่วโมง ถึง 3 ชั่วโมง ให้สอดคล้องกับแต่ละหัวข้อการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาของเยาวชน ซึ่งมี 7 หัวข้อ โดยนำแนวคิด ความเป็นผู้นำในตนเองของไบรอันท์และคาซาน (Bryant & Kazan. 2013) เป็นแนวคิดหลักใน การสร้างโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเองของเยาวชน โดยมีขั้นตอนการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา ดังนี้

2.1 ขั้นเริ่มต้น ในขั้นนี้เริ่มตั้งแต่การพบกันครั้งแรกระหว่างผู้วิจัยและผู้เข้ารับ การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา ขั้นตอนนี้ผู้วิจัยประยุกต์ใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ และเกมต่างๆ เพื่อสร้าง สัมพันธภาพ สร้างความคุ้นเคย สร้างความไว้วางใจ สร้างความอบอุ่น และการยอมรับระหว่างผู้วิจัย และผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา พร้อมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาใน แต่ละหัวข้อเพื่อเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเอง

2.2 ขั้นการดำเนินการ ในขั้นตอนนี้ผู้วิจัยใช้ทักษะการเอื้ออำนวยให้ผู้เข้ารับ การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาได้เรียนรู้ซึ่งกันและกัน จากนั้นผู้วิจัยทำตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ใน การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาในแต่ละครั้ง ตามหลักการและแนวคิดในการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา ตลอดจนใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบรู้คิด-พฤติกรรม ได้แก่ เทคนิคการเสริมแรง เทคนิค การชี้แนะเพื่อการค้นพบ และเทคนิคตัวแบบ เทคนิคของทฤษฎีการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม ได้แก่ เทคนิคการสอนทฤษฎี A-B-Cs และเทคนิคทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบ เผชิญความจริง ได้แก่ เทคนิคแผนงาน WDEP และเทคนิคในการวางแผนในการปรับเปลี่ยน พฤติกรรม รวมถึงกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ และกิจกรรมเกมเชิงจิตวิทยา เพื่อเสริมสร้างเยาวชนให้มีความเชื่อมั่นในความสามารถและศักยภาพของตนเอง มีการจัดการวางแผนพฤติกรรมทางบวกเพื่อนำไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ สามารถสังเกตความคิดพฤติกรรมที่เป็นอุปสรรคต่อเป้าหมายที่กำหนดไว้

มีความสามารถควบคุมหรือปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมทางลบและเอาชนะความคิดและความรู้สึกในทางทำลายตนเอง มีความยืดหยุ่น มองโลกในแง่ดี มีความสร้างแรงจูงใจให้กับตนเองเสมอ และสามารถตัดสินใจ

2.3 ขั้นสรุป ขั้นตอนนี้เป็นขั้นตอนสุดท้ายในการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาได้ร่วมกันสรุปและอภิปรายถึงประโยชน์ของการเข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา เกี่ยวกับความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม ในการค้นหาจุดอ่อนหรือข้อบกพร่องและวิธีการต่างๆ ในการแสวงหาความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับ ได้เรียนรู้ เพื่อเปลี่ยนแปลงกระบวนการคิด และพฤติกรรมให้ดีขึ้น และเพื่อพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพและทักษะการใช้ชีวิตให้มีความชำนาญให้มากขึ้นและนำมาสรุปเป็นหลักการของตนเองและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเองของเยาวชนต่อไป ขณะเดียวกันผู้วิจัยได้สรุปเพิ่มเติมพร้อมทั้งตอบข้อซักถาม

3. เยาวชน หมายถึง นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ระดับมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 4-6 ที่มีอายุระหว่าง 16-18 ปี ประจำปีภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2558 ของอำเภอเสลภูมิ จังหวัดร้อยเอ็ด เขต 27

กรอบแนวคิดในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยกำหนดกรอบแนวคิดโดยการใช้การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาในการเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเองของเยาวชน โดยการผสมผสานเทคนิคของการให้คำปรึกษาร่วมกับกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เข้าในโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเองของเยาวชน ดังนี้คือ เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบรู้คิด-พฤติกรรมเพื่อเสริมสร้างความเชื่อมั่นในความสามารถและศักยภาพของตนเอง การวางแผนพฤติกรรมทางบวกเพื่อนำไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ การเฝ้าสังเกตความคิดพฤติกรรมที่เป็นอุปสรรคต่อเป้าหมายที่กำหนดไว้ และการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเองเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรมเพื่อเสริมสร้างการสังเกตความคิดพฤติกรรมที่เป็นอุปสรรคต่อเป้าหมายที่กำหนดไว้ ความสามารถในการควบคุมหรือปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมทางลบเอาชนะความคิดและความรู้สึกในทางทำลายตนเอง ความยืดหยุ่นและมองโลกในแง่ดี และเทคนิคการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างการวางแผนพฤติกรรมทางบวกเพื่อนำไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้และความสามารถในการตัดสินใจ ขณะเดียวกันผู้วิจัยได้สร้างแบบวัดความเป็นผู้นำในตนเองเพื่อนำไปใช้ทดสอบความเป็นผู้นำในตนเองของเยาวชนโดยการกำหนดโครงสร้างการวัด (Construct) ความเป็นผู้นำในตนเองของเยาวชนตามแนวคิดของ ไบรอันท์และคาซาน (Bryant & Kazan. 2013)



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในงานวิจัย

สมมติฐานการวิจัย

เยาวชนมีความเป็นผู้นำในตนเองสูงขึ้นหลังเข้าการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาและเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเองของเยาวชนโดยการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาในครั้งนี้ ผู้ฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาค้นคว้าเอกสาร แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องที่จะนำเสนอตามหัวข้อดังต่อไปนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเป็นผู้นำในตนเอง

- 1.1 ความหมายของความเป็นผู้นำในตนเอง
- 1.2 ความสำคัญของความเป็นผู้นำในตนเอง
- 1.3 องค์ประกอบของความเป็นผู้นำในตนเอง
- 1.4 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวกับความเป็นผู้นำในตนเอง
- 1.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเป็นผู้นำในตนเอง

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา

- 2.1 ความหมายของการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา
- 2.2 จุดมุ่งหมายของการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา
- 2.3 ระยะเวลาของการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา
- 2.4 ขั้นตอนของการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา
- 2.5 ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษาที่นำมาประยุกต์ใช้ในโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเอง
- 2.6 แนวคิดและเทคนิคที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
- 2.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเป็นผู้นำในตนเอง

1.1. ความหมายของความเป็นผู้นำในตนเอง

นักวิชาการให้ความหมายเกี่ยวกับคำว่า ความเป็นผู้นำในตนเอง ดังต่อไปนี้

แมน (Williams.1997: 139-155; อ้างอิงจาก Man. 1986) กล่าวว่า ความเป็นผู้นำในตนเอง หมายถึง กระบวนการทางพฤติกรรมและความคิด ในการประเมินตน รู้วิธีสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง เป็นแนวทางที่ทำให้เยาวชนประสบผลสำเร็จโดยที่เยาวชนสามารถควบคุมและจูงใจตนเองได้ซึ่งทำให้เกิดพฤติกรรมทางบวกที่จะนำไปสู่ความสำเร็จด้วยกระบวนการฝึกอบรม สามารถเสริมสร้างเทคนิคในการมีอิทธิพลในตนเอง ทำให้เยาวชนสามารถกำกับและจัดการชีวิตของตนเองได้อย่างเหมาะสม

แอนเดอร์สันและพลูสเซียร์ (Steinbauer,Renn,Taylor;&Njoroge.2014:381-392; อ้างอิงจาก Anderson; & Prussia.1997; Man1996: 383)ให้ความหมายความเป็นผู้นำในตนเองว่าหมายถึง กระบวนการแนะนำ แรงจูงใจ และการควบคุมพฤติกรรมของตนเองเพื่อนำไปสู่เป้าหมายที่ตนเองกำหนดไว้

ไบรอันท์และคาซาน (Bryant & Kazan. 2013: 5) ให้ความหมายของความเป็นผู้นำในตนเอง ว่าหมายถึง การรับผิดชอบต่อชีวิตของเราเอง บางครั้งต้องกล้าหาญเผชิญปัญหาของชีวิตเพียงคนเดียว

ปริญญ์ ตันสกุล (2543: 45) ให้ความหมายของความเป็นผู้นำในตนเอง ว่าหมายถึง เยาวชนที่สามารถเข้าถึงพลังอำนาจสูงสุดในตนเองได้ และสามารถนำพลังอำนาจทั้งหมดทั้งหลายที่ตนมีอยู่ออกแสดงต่อตนเอง ต่องานที่ทำ และต่อผู้อื่นได้อย่างเป็นธรรมชาติ โดยไม่ต้องอาศัยสิ่งเร้าช่วยกระตุ้นหรือจูงใจใดๆ ก็สามารถแสดงพลังอำนาจที่ฝังงายในตนเองออกมาให้ใครได้เห็น ได้สัมผัส ด้วยจิตสำนึกที่แท้จริงของตนเอง อันเกิดจาก แรงบันดาลใจ (Inspiration) ได้เสมอ

แมนและซิม(Neck, Ashcraft;&Van Sandt.1998: 521-551; อ้างอิงจาก Manz; & Sims.1980: 525) ให้ความหมายของความเป็นผู้นำในตนเองว่าหมายถึง กระบวนการสร้างอิทธิพลทางตรงต่อตนเองและเป็นแรงจูงใจส่วนเยาวชนในการปฏิบัติงานให้ประสบผลสำเร็จ การมีภาวะผู้นำในตนเอง มี 3 องค์ประกอบ ดังนี้

1) ความเชื่อและข้อสันนิฐาน (Belief and Assumptions) เป็นความเชื่อของเยาวชนในกระบวนการปฏิบัติงาน

2) การสนทนากับตนเอง (Self-Dialog) เป็นการพูดคุยเพื่อสร้างความชัดเจนในตนเอง

3) การจินตภาพ (Mental Imagery) เป็นการจินตนาการภาพของผลกระทบของพฤติกรรมที่เกิดขึ้น เพื่อเสริมสร้างประสบการณ์เชิงบวกในตนเอง

เน็คและคนอื่นๆ (Williams.1997: 139-155; อ้างอิงจาก Neck; & et al.1995: 281) ได้ให้นิยามของความเป็นผู้นำในตนเองว่าเป็นกระบวนการที่มีอิทธิพลต่อตนเอง ทำให้เกิดการเข้าใจตนเองทำให้เกิดแรงจูงใจในการแสดงออกทางพฤติกรรม ซึ่งมี 2 องค์ประกอบ ดังนี้

1) กลยุทธ์ของกระบวนการทำงาน (Task Performance Process Strategies) เป็นการรับรู้การทำงานของตนเอง ทำให้เกิดแรงจูงใจในการทำงานของตนเอง ทำให้เกิดความรู้สึกเชิงบวกและการควบคุมตนเอง เพื่อนำไปสู่เป้าหมายที่กำหนดไว้

2) ความตั้งใจในการนำตนเอง (Thought Self-Leadership) เป็นลักษณะเฉพาะของการนำตนเอง ซึ่งการนำตนเองเป็นกระบวนการที่มีอิทธิพลต่อตนเองหรือความสามารถในการควบคุมตนเอง โดยมีกลยุทธ์ทางความคิดในการพูดคุยกับตนเอง การจินตภาพ และความเชื่อภายในเยาวชนเกี่ยวกับกระบวนการคิดและนิสัยของเยาวชน ก่อให้เกิดความคิด ประสบการณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรม

ไบรอันท์และคาซาน (Bryant & Kazan.2013:13-15) ได้กล่าวถึงการสร้างความเป็นผู้นำในตนเองโดยมีหัวข้อบ่งชี้ที่ประกอบด้วย

- 1) มีความเชื่อมั่นในความสามารถและศักยภาพของตนเอง
- 2) เผชิญกับความท้าทายที่เป็นอุปสรรคต่อเป้าหมายที่กำหนดไว้
- 3) จัดการวางแผนพฤติกรรมทางบวกเพื่อนำไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้
- 4) สามารถควบคุมหรือปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมทางลบ เอาชนะความคิดและความรู้สึกในทางทำลายตนเอง

5) มีความยืดหยุ่นและมองโลกในแง่ดี

6) สร้างแรงจูงใจให้กับตนเองเสมอ

7) มีความสามารถในการตัดสินใจ

จากการศึกษาเอกสารข้างต้น ความเป็นผู้นำในตนเองหมายถึงกระบวนการที่ทำให้เยาวชนมีพลังและเห็นศักยภาพ สามารถบอกตนเองได้ ใช้ตนเองเป็น เห็นตนเองชัดพิจารณาตนเองอย่างถ่องแท้แล้วสามารถระบุความสามารถและความถนัดได้ตามความเป็นจริงสามารถกำหนดจุดมุ่งหมายในชีวิตบอกวัตถุประสงค์ที่เฉพาะเจาะจงได้วางแผนและระบุรายละเอียดสิ่งที่ต้องกระทำได้ก่อนลงมือปฏิบัติจริงด้วยความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเองอีกทั้งยังสามารถเตือนตนเองให้กำลังใจหรือให้รางวัลตนเองได้เมื่อประสบความสำเร็จ

1.2. ความสำคัญของความเป็นผู้นำในตนเอง

นักวิชาการกล่าวถึงความสำคัญของความเป็นผู้นำในตนเองไว้ดังนี้

เน็คและแมน (Marques-Quinteiro,Curral; & Passos. 2012: 553-564 อ้างอิงจาก Neck; & Manz.1996: 383) กล่าวว่า ความเป็นผู้นำในตนเองมีความสำคัญในแง่เป็นความรู้เกี่ยวกับ

ตนเองในเชิงบวก ทำให้มีชีวิตที่ดี เช่น ความพึงพอใจในการทำงาน และเป้าหมายของตนเอง เป็นต้น และเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถของเยาวชน ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการพยากรณ์คุณภาพชีวิตของเยาวชนได้

คาร์สันและคิง (Wilson.2011: 118-119; อ้างอิงจาก Carson; & King.2005: 107) กล่าวว่า ความเป็นผู้นำในตนเองมีความสำคัญต่อการพัฒนาความสามารถในการเสริมสร้างอิทธิพลเพื่อการปรับปรุงและพัฒนาตนเอง และในการเสริมสร้างทักษะการเรียนรู้และทำงานของเยาวชน โดยเยาวชนที่มีการนำตนเอง จะมีรูปแบบการคิดเฉพาะตัว มีการเสริมแรงทางบวกเพื่อพัฒนาพฤติกรรมของตนเอง

จากการศึกษาเอกสารข้างต้น ความสำคัญของความเป็นผู้นำในตนเองคือเยาวชนที่มีพลังและศักยภาพสูงทางปัญญา มีความรอบรู้ มีทักษะความสามารถ และมีความกล้าหาญในการแสดงออกและมีความรับผิดชอบต่อนตนเองสูง จนถึงพร้อมต่อการเป็นผู้นำตนเองและผู้อื่นได้เป็นอย่างดี

1.3 องค์ประกอบของความเป็นผู้นำในตนเอง

จากการศึกษาค้นคว้ามีผู้กล่าวถึงองค์ประกอบของความเป็นผู้นำในตนเอง (Self-Leadership) ดังนี้

เน็คและฮอสตัน (Marques-Quinteiro, Curral; & Passos.2012 :553-564; อ้างอิงจาก Neck; & Hoston. 2006: 554-555) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบความเป็นผู้นำในตนเองว่าประกอบด้วย

1) กลยุทธ์การพูดคุยกับตนเอง เป็นการพัฒนาทัศนคติของเยาวชนซึ่งประกอบด้วย

1.1) การประเมินความเชื่อและภาวะสันนิฐาน (Evaluating Belief and assumption) หมายถึง การที่เยาวชนเชื่อว่าตนเองสามารถคิดและทำกิจกรรม แก้ไขปัญหา และเอาชนะอุปสรรคได้ และเชื่อในการปรับตัวว่าจะนำไปสู่เป้าหมายที่วางไว้

1.2) การสนทนากับตนเอง (Self-Dialog) เป็นการพูดคุยกับตนเอง เพื่อสร้างกระบวนการคิดที่มีความสัมพันธ์กัน

1.3) การมองเห็นภาพแห่งความสำเร็จ (Visualizing Successful Performance) หมายถึง การเชื่อมโยงและปรับมโนภาพแห่งการคิดเชิงบวกในการพัฒนาตนเองเพื่อเสริมสร้างประสบการณ์ที่จะเกิดขึ้นได้ในอนาคต

2) กลยุทธ์การมุ่งเน้นพฤติกรรม เป็นกระบวนการเสริมสร้างการตระหนักรู้ตนเองในการกระทำและการกำกับตนเอง เพื่อปรับตัวและพัฒนาตนเองให้เข้ากับสภาพรอบตัว โดยมีกระบวนการดังนี้

2.1) การสังเกตตนเอง (Self-Observation) เป็นการมองและตัดสินพฤติกรรมของตนเอง เพื่อนำมาพัฒนาและปรับปรุง

2.2) เป้าหมายชีวิตของตนเอง (Self-Goal Setting) เป็นการกำหนดเป้าหมายเฉพาะตน เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติให้ตนเองบรรลุความสำเร็จตามที่ตั้งไว้

2.3) การย้ำเตือนตนเอง (Self-Cueing) เป็นการหาสิ่งสำคัญในชีวิตเพื่อย้ำเตือนความทรงจำของตนเองและการคิดถึงผลของความสำเร็จในอนาคต เพื่อให้เยาวชนมีความพยายามในการนำตนเองไปสู่เป้าหมาย

3) กลยุทธ์การให้รางวัลตนเอง (Self-Reward) เป็นการส่งเสริมให้เยาวชนมีความพยายามในการทำงานของตนเองให้ประสบความสำเร็จ โดยการสร้างความพึงพอใจต่อตนเองในสถานการณ์ที่เกิดขึ้น เพื่อสร้างความคิดเชิงบวกในการทำงาน ทำให้ความคิดเชิงลบมีน้อยลง เช่น ถ้าเยาวชนมีความคิดเกี่ยวกับการเรียนในเชิงบวก เยาวชนก็จะมีคามพึงพอใจในการเรียน ทำให้เกิดการปรับปรุงและพัฒนาตนเองอยู่เสมอ เป็นต้น

นอกจากนี้ เน็คและฮอสตัน(Neck & Hoston: 2006: 554-555)ได้กล่าวถึงองค์ประกอบเพิ่มเติมของความเป็นผู้นำในตนเองว่าคือ การนำข้อมูลมานำตนเอง (Self-Correction Feedback) ซึ่งหมายถึง การตรวจสอบพิจารณาการกระทำของตนเองที่ได้ปฏิบัติไปแล้วปรับปรุงเปลี่ยนแปลงให้เกิดประสิทธิภาพที่ดียิ่งขึ้น ทั้งนี้ความรู้สึกผิดหรือการวิพากษ์วิจารณ์ตนเองจะนำไปสู่การสูญเสียความมั่นใจและความเคารพต่อตนเอง

แมนและซิม (Neck,Ashcraft; & Van Sandt.1998:521-551; อ้างอิงจาก Manz; & Sims.1980:525) กล่าวถึงองค์ประกอบของการมีความเป็นผู้นำในตนเองว่า มี 3 องค์ประกอบ ดังนี้

1) ความเชื่อและข้อสันนิษฐาน (Belief and Assumptions) เป็นความเชื่อของเยาวชนในกระบวนการปฏิบัติงาน

2) การสนทนากับตนเอง (Self-Dialog) เป็นการพูดคุยเพื่อสร้างความชัดเจนในตนเอง

3) การจินตภาพ (Mental Imagery) เป็นการจินตนาการภาพแห่งผลของพฤติกรรมที่เกิดขึ้น เพื่อเสริมสร้างประสบการณ์เชิงบวกในตนเอง

จากการศึกษาเอกสารข้างต้น ผู้ฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเลือกแนวคิดเกี่ยวกับความเป็นผู้นำในตนเองที่กล่าวถึงความเป็นผู้นำในตนเองได้อย่างเป็นองค์รวมและมีความครอบคลุมมากที่สุดของไบรอันท์และคาซาน (Bryant & Kazan. 2013) มาเป็นโครงสร้างการวัด (Construct) เพื่อศึกษาและเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเองของเยาวชน

1.4 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเป็นผู้นำในตนเอง

1) ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมปัญญาของ แบนดูรา

ตามแนวคิดพื้นฐานของการเรียนรู้ทางปัญญาสังคมของ แบนดูรา (Bandura:1986; อ้างอิงจาก สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต 2541: 50) มีความเชื่อว่า พฤติกรรมของเยาวชนนั้นไม่ได้เกิดขึ้นและเปลี่ยนแปลงไปเนื่องจากปัจจัยทางสภาพแวดล้อมแต่เพียงอย่างเดียว

หากแต่จะต้องมีปัจจัยส่วนเยาวชนร่วมด้วย และการร่วมของปัจจัยส่วนเยาวชนนั้นจะต้องร่วมกันในลักษณะที่กำหนดซึ่งกันและกัน (Reciprocal Determinism) จากแนวคิดพื้นฐานดังกล่าว ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมปัญญาของ แบนดูรา (Bandura: 1986) จึงเน้นแนวคิด 3 ประการด้วยกันคือ

1.1) แนวคิดของการเรียนรู้โดยการสังเกต (Observational Learning)

แบนดูรา (Bandura: 1986; อ้างอิงจาก สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต 2541: 50) มีความเชื่อว่าการเรียนรู้ส่วนใหญ่ของเยาวชนนั้นเกิดขึ้นจากการสังเกตจากต้นแบบ ซึ่งจะแตกต่างจากการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรงที่ต้องอาศัยการลองผิดลองถูก เพราะนอกจากจะสูญเสียเวลาแล้วยังอาจมีอันตรายได้ในบางพฤติกรรม ในการเรียนรู้โดยการผ่านตัวแบบนั้น ตัวแบบเพียงคนเดียวที่สามารถที่จะถ่ายทอดทั้งความคิด และการแสดงออกได้พร้อมๆ กัน และเนื่องจากเยาวชนนั้นใช้ชีวิตในแต่ละวันในสภาพแวดล้อมที่แคบๆ ดังนั้นการรับรู้เกี่ยวกับสภาพการณ์ต่างๆ ของสังคมจึงผ่านมาจากประสบการณ์ของผู้อื่นโดยการได้ยินและได้เห็นโดยไม่มีประสบการณ์ตรงมาเกี่ยวข้อง เยาวชนส่วนมากรับรู้เรื่องราวต่างๆ ของสังคมโดยการผ่านทางสื่อสารแทบทั้งสิ้น

1.2) แนวคิดการกำกับตนเอง (Self Regulation)

แบนดูรา (Bandura: 1986; อ้างอิงจาก สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต 2541: 54) มีความเชื่อว่า พฤติกรรมของเยาวชนเรานั้นไม่ได้เป็นผลพวงของการเสริมแรงและการลงโทษจากภายนอกแต่เพียงอย่างเดียว หากแต่เยาวชนเราสามารถกระทำบางสิ่งบางอย่างเพื่อควบคุมความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเองด้วยผลกรรมที่เขาหามาเองเพื่อตัวเขาเอง

การกำกับตนเองไม่สามารถจะบรรลุได้ด้วยอำนาจทางจิต หากแต่จะต้องฝึกฝนและพัฒนา ความตั้งใจและความปรารถนาที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของคนเรานั้นยังไม่เพียงพอ การเปลี่ยนแปลง ถ้าหากขาดหนทางที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงนั้น เยาวชนควรจะได้รับ การฝึกฝนการกำกับตนเองซึ่งประกอบด้วย 3 กระบวนการดังต่อไปนี้

1.2.1) กระบวนการสังเกตตนเอง (Self Observation) หมายถึง เยาวชนจะไม่มีอิทธิพลใดๆ ต่อการกระทำของตนเองถ้าเขาไม่สนใจว่าเขากำลังทำอะไรอยู่ ดังนั้นจุดเริ่มต้นที่สำคัญของการกำกับตนเองคือ เยาวชนจะต้องรู้ว่ากำลังทำอะไรอยู่ เพราะความสำเร็จของการกำกับตนเองนั้น ส่วนหนึ่งมาจากความชัดเจนความสม่ำเสมอและความแม่นยำของการสังเกตและบันทึกของตนเอง ในกระบวนการการสังเกตตนเองนั้น แบนดูรา (Bandura: 1986; อ้างอิงจาก สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต 2536: 55) ได้เสนอว่าควรมีด้านต่างๆ ที่ควรพิจารณาอยู่ด้วยกัน 4 ด้าน ยกตัวอย่างเช่น ด้านของการกระทำ ซึ่งผู้ที่สังเกตตนเอง ควรจะตัดสินใจว่าควรจะสังเกตตนเอง ในมิติใดของการกระทำของตน ซึ่งมิติต่างๆ ของพฤติกรรมที่ควรพิจารณาทำการสังเกตได้แก่ มิติด้านคุณภาพ อัตราความเร็ว ปริมาณ ความริเริ่ม ความสามารถในการเข้าสังคม จริยธรรมและความเปี่ยมเบน ทั้งนี้การที่จะเลือกสังเกตที่มิติใดของพฤติกรรมนั้นย่อมขึ้นอยู่กับเป้าหมายของผู้สังเกตและลักษณะของพฤติกรรมเป็นหลัก เช่นถ้าต้องการสังเกตการณ์วิ่งของนักกีฬา ก็คงจะต้องทำการสังเกตในมิติของความเร็ว หรือถ้าจะสังเกตว่าหลัง

การฝึกทักษะทางสังคมแล้ว การปฏิสัมพันธ์กับสังคมเป็นเช่นใด ก็อาจจะสังเกตในมิติของความสามารถในการเข้าสังคม เป็นต้น

การสังเกตตนเองนั้นทำหน้าที่อย่างน้อยที่สุด 2 ประการคือ เป็นตัวให้ข้อมูลที่จำเป็นต่อการกำหนดมาตรฐานของการกระทำที่มีความเป็นไปได้จริง และประเมินการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมที่กระทำอยู่แต่การที่คนเราจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหรือไม่ก็ยังขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายๆ อย่าง อย่างเช่นการวินิจฉัยตนเองซึ่งมักจะพบว่าคนเราไม่ค่อยจะตระหนักกับสิ่งที่ตนเองกระทำเป็นนิสัย การสังเกตตนเองจะทำให้เยาวชนสามารถวินิจฉัยได้ว่าในเงื่อนไขใด ควรทำพฤติกรรมใด การวินิจฉัยตนเองนั้นจะทำให้เยาวชนไปสู่การตัดสินใจว่าพฤติกรรมใดควรจะเปลี่ยนแปลง นอกจากนี้การจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหรือไม่ก็ยังขึ้นอยู่กับปัจจัยทางด้านการสนใจของตนเอง เนื่องจากพบว่าบางครั้งการสนใจของตนเองก็นำไปสู่การเพิ่มของพฤติกรรมการลดพฤติกรรมและบางครั้งก็ไม่มีผลต่อพฤติกรรมที่สังเกตนั้นเลย ดังนั้นก็น่าจะขึ้นอยู่กับปัจจัยของตนเองด้วย ซึ่ง แบนดูรา (Bandura:1986 อ้างอิงจาก สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2541: 55) กล่าวว่า การที่คนเราจะเกิดแรงจูงใจตนเองนั้น น่าจะขึ้นอยู่กับปัจจัยดังต่อไปนี้

ช่วงเวลาระหว่างการเกิดพฤติกรรมและการบันทึกพฤติกรรมตนเอง

แบนดูรา (Bandura: 1986; อ้างอิงจาก สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2541: 56) พบว่า ถ้าช่วงเวลาระหว่างการเกิดพฤติกรรม และการบันทึกพฤติกรรมนั้นสั้น ก็ย่อมจะส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมได้ดีขึ้น การที่เยาวชนให้ความสนใจต่อสิ่งที่เกิดขึ้นจากการกระทำอย่างทันทีทันใดจะทำให้เกิดความรู้สึกต่างๆ ซึ่งอาจจะเป็นความรู้สึกสนใจหรือไม่พอใจ ก็จะส่งผลให้เยาวชนตัดสินใจว่าควรจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตนเองหรือไม่ อย่างเช่นความต้องการลดความอ้วน การบันทึกจำนวนแคลอรีของอาหารที่ตนเองรับประทานแต่ละมื้ออย่างทันทีทันใดจะส่งผลทำให้พฤติกรรมรับประทานอาหารอย่างระมัดระวังเกิดขึ้นได้ดีกว่าบันทึกในตอนก่อนนอนของแต่ละวัน

การให้ข้อมูลป้อนกลับข้อมูลที่ป้อนกลับนี้ได้จากการสังเกตตนเอง ซึ่งข้อมูลป้อนกลับที่จะส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของเยาวชนนั้น ควรจะเป็นข้อมูลป้อนกลับ ที่มีความชัดเจนว่าพฤติกรรมเป้าหมายนั้นได้ก้าวหน้าไปแค่ไหน เพราะถ้าข้อมูลป้อนกลับที่คลุมเครือก็ย่อมจะไม่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของเยาวชน

ระดับของแรงจูงใจ คนที่มีแรงจูงใจสูงก็จะมีแนวโน้ม ที่จะตั้งพฤติกรรมเป้าหมายด้วยตนเองและประเมินความก้าวหน้าดังกล่าวด้วยตนเอง ก็จะทำให้การสังเกตตนเองมีผลต่อการพัฒนาพฤติกรรมของเยาวชนมากกว่าการที่เยาวชนที่ขาดแรงจูงใจในการพัฒนาตนเอง

คุณค่าของพฤติกรรมที่สังเกต แนนอนถ้าพฤติกรรมที่สังเกตนั้นมีคุณค่ามาก ปฏิบัติการสนองตอบย่อมสูง เมื่อได้เห็นข้อมูลที่ได้จากการสังเกตตนเอง จึงจะนำไปสู่การตัดสินใจ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมแต่ถ้าพฤติกรรมนั้นไม่มีคุณค่า เยาวชนก็ย่อมไม่สนใจมากนักต่อการพัฒนาพฤติกรรมดังกล่าว

การเน้นที่ความสำเร็จหรือความล้มเหลว พฤติกรรมและการรับรู้ถึงความสามารถของตนเองจะเปลี่ยนแปลง ถ้าการเปลี่ยนแปลงนั้นนำไปสู่การได้รับรางวัล การเน้นการสังเกตความสำเร็จของการแสดงพฤติกรรม จะทำให้เกิดการเพิ่มพฤติกรรมที่ปรารถนามากกว่าที่จะไปสังเกตความล้มเหลวของการแสดงพฤติกรรม

ระดับความสามารถในการควบคุม พฤติกรรมที่สังเกตนั้น ถ้าเยาวชนรับรู้ว่ายู่ในความสามารถที่จะควบคุมได้ ก็จะมีโอกาสที่จะเปลี่ยนแปลงได้ดีกว่าพฤติกรรมที่เยาวชนมีความรู้สึกว่าจะไม่สามารถจะควบคุมได้

1.2.2) กระบวนการตัดสินใจ (Judgement Process) หมายถึงข้อมูลที่ได้จากการสังเกตตนเองนั้นจะมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนไม่มากนักถ้าปราศจากกระบวนการตัดสินใจ ถ้าข้อมูลดังกล่าวนั้น เป็นที่พึงพอใจหรือไม่พึงพอใจ โดยอาศัยมาตรฐานส่วนของแต่ละคนที่ได้มาจากการถูกสอนโดยตรง การประเมิน ปฏิกริยาตอบสนองทางสังคมต่อพฤติกรรมนั้นๆ และจากการสังเกตตัวแบบ ซึ่ง แบนดูรา (Bandura. 1986; อ้างอิงจาก สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2541: 56) ให้ความสำคัญอย่างมากต่อการถ่ายทอดมาตรฐาน จากกระบวนการของตัวแบบ นอกจากการตัดสินใจที่ต้องอาศัยมาตรฐานส่วนของแต่ละคนแล้ว ปัจจัยอีกปัจจัยหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการตัดสินใจ คือ การเปรียบเทียบกับกลุ่มเป้าหมายอ้างอิงทางสังคมที่ประกอบด้วย การเปรียบเทียบกับบรรทัดฐานของสังคม การเปรียบเทียบกับสังคม การเปรียบเทียบกับตนเอง และการเปรียบเทียบกับกลุ่มเป้าหมาย

กระบวนการตัดสินใจจะไม่ส่งผลใดๆ ต่อเยาวชน ถ้าพฤติกรรมที่ตัดสินใจนั้นยังไม่มีคุณค่าพอแก่ความสนใจของคน ๆ นั้น

1.2.3) การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง (Self-Reaction) หมายถึง การพัฒนามาตรฐานในการประเมินและทักษะในการตัดสินใจนั้นจะนำไปสู่การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง ทั้งนี้ย่อมขึ้นอยู่กับสิ่งล่อใจในการที่จะนำไปสู่ผลทางบวก ทั้งในแง่ของผลที่ได้เป็นสิ่งของที่จับต้องได้ หรือในแง่ของความพึงพอใจในตนเอง ส่วนมาตรฐานภายในของเยาวชน ก็จะทำหน้าที่เป็นเกณฑ์ที่ทำให้เยาวชนคงระดับการแสดงออก อีกทั้งเป็นตัวจูงใจให้เยาวชนกระทำพฤติกรรมไปสู่มาตรฐานดังกล่าว

1.3) การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy)

แบนดูรา (Bandura: 1986 อ้างอิงจาก; สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2541: 57) กล่าวว่า งานที่เกี่ยวข้องกับความสามารถของเยาวชนนั้น ในระยะแรกได้เสนอแนวคิดของความคาดหวังความสามารถของตนเอง (Efficacy Expectation) โดยให้ความหมายว่า เป็นความคาดหวังที่เกี่ยวข้องกับความสามารถของตน ในลักษณะที่เฉพาะเจาะจง และความคาดหวังนี้เป็นตัวกำหนดการแสดงออกของพฤติกรรม (Bandura. 1977) ต่อมาแบนดูรา (Bandura. 1986) ได้ใช้คำว่า การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Perceived Self Efficacy) โดยให้คำจำกัดความว่าเป็นการที่เยาวชนตัดสินใจเกี่ยวกับความสามารถของตนเอง ที่จะจัดการและดำเนินการกระทำพฤติกรรมให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ นั้นไม่ได้กล่าวถึงคำว่าคาดหวังอีกเลย

แบนดูรา (Bandura:1986)เชื่อว่าการรับรู้ความสามารถของตนเอง มีผลต่อการกระทำของคน 2 คนอาจมีความสามารถไม่ต่างกัน แต่อาจแสดงออกในคุณภาพที่แตกต่างกันได้ ถ้าพบว่าคน 2 คนนี้มีการรับรู้ความสามารถของตนเองแตกต่างกัน ในคนคนเดียวก็เช่นกัน ถ้ารับรู้ความสามารถของตนเองในแต่ละสภาพการณ์แตกต่างกัน ก็อาจจะแสดงพฤติกรรมออกมาได้แตกต่างกันเช่นกัน แบนดูรา เห็นว่าความสามารถของคนเรานั้นไม่ตายตัว หากแต่ยืดหยุ่นตามสภาพการณ์ ดังนั้นสิ่งที่กำหนดประสิทธิภาพการแสดงออก จึงขึ้นอยู่กับ การรับรู้ความสามารถของตนเองในสภาวะการณ์นั้นๆ นั่นเอง นั่นคือ ถ้าเรามีความเชื่อว่าเรามีความสามารถ เราก็จะแสดงออกถึงความสามารถนั้นออกมา คนที่เชื่อว่าตนเองมีความสามารถจะมีความอดทน อุทิศหาไม่ทอดถอย ง่าย ๆ และจะประสบความสำเร็จในที่สุด

1.4) กระบวนการจูงใจ (Motivation)

การจูงใจ (Motivation) หมายถึง กระบวนการของการใช้ปัจจัยทั้งหลายที่จะทำให้เยาวชนเกิดความต้องการเพื่อสร้างแรงขับและแรงจูงใจไปกระตุ้นร่างกายให้แสดงพฤติกรรมตามจุดมุ่งหมายที่ได้วางไว้ โดยปัจจัยดังกล่าวนั้นอาจจะเป็นสิ่งเร้าภายนอกกับสิ่งเร้าภายในหรือทั้งสองประการก็ได้ ดังแสดงแผนผังกระบวนการของการจูงใจ ดังนี้ (เต็มศักดิ์ คทวณิช. 2546: 149)



ภาพประกอบ 2 กระบวนการจูงใจ (เต็มศักดิ์ คทวณิช. 2546: 149)

จากแผนภาพจะเห็นได้ว่ากระบวนการของการจูงใจนั้นค่อนข้างจะมีความซับซ้อน ดังนั้นในการจะทำความเข้าใจเรื่องการจูงใจให้เข้าใจอย่างชัดเจนได้นั้นจำเป็นต้องทราบคำจำกัดความของคำบางคำที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการจูงใจดังต่อไปนี้ (เต็มศักดิ์ คทวณิช. 2546:149)

1.4.1) สิ่งเร้า (Stimulus) หมายถึง ทุกสิ่งทุกอย่างที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของเยาวชน สิ่งเร้านี้เองถือว่าเป็นจุดเริ่มต้นของการเกิดกระบวนการจูงใจ ซึ่งอาจแบ่งสิ่งเร้าได้เป็น 2 ประเภทดังนี้

1.4.2) ความต้องการ (Needs) นักจิตวิทยาถือว่าความต้องการเป็นปัจจัยสำคัญในการสร้างแรงขับและแรงจูงใจขึ้นในตัวเยาวชน กล่าวคือ เมื่อใดเยาวชนมีความต้องการเกิดขึ้นก็เนื่องมาจากร่างกายอยู่ในสภาวะของการแสวงหาบางสิ่งบางอย่างที่ขาดหายหรือสูญเสียไป จนทำให้เกิดแรงกระตุ้นร่างกายให้เกิดพฤติกรรมอย่างหนึ่งอย่างใดขึ้น เพื่อตอบสนองสภาวะของร่างกายที่ขาดความสมดุลนั้นให้กลับสู่สภาวะปกติ เช่น เมื่อร่างกายอยู่ในภาวะของการขาดน้ำ จะเกิดแรงกระตุ้นทำให้ร่างกายเกิดความกระหายน้ำขึ้น หรือสภาวะของร่างกายที่ขาดอาหาร ก็จะทำให้เกิดแรง

กระตุ้นทำให้ร่างกายเกิดความต้องการอาหาร เป็นต้น โดยทั่วไปแล้วความต้องการของมนุษย์แบ่งได้เป็นประเภทใหญ่ๆ คือ

1.4.3) แรงขับและแรงจูงใจ (Drive & Motive) หมายถึง พลังหรือแรงพื้นฐานที่เกิดขึ้นภายในตัวเยาวชนเมื่อเยาวชนเกิดความต้องการอย่างหนึ่งอย่างใดขึ้นมา โดยแรงดังกล่าวนี้จะทำหน้าที่กระตุ้นหรือรบกวนให้ร่างกายเกิดพฤติกรรมที่นำไปสู่จุดหมายปลายทาง เมื่อใดก็ตามที่ถึงจุดหมายปลายทางที่ต้องการ แรงขับและแรงจูงใจนั้นจะเริ่มลดลงและหมดไป ซึ่งจะมีผลทำให้ความต้องการของเยาวชนที่มีอยู่หมดตามไปด้วย โดยปกติแล้วแต่ละคนจะสามารถสัมผัสแรงขับและแรงจูงใจที่เกิดขึ้นภายในตนได้อยู่ตลอดเวลา กล่าวคือ ถ้าเมื่อใดก็ตามที่เยาวชนเกิดความต้องการอย่างหนึ่งอย่างใดขึ้นมาแล้วไม่ได้แสดงพฤติกรรมตอบสนองความต้องการนั้น จะด้วยสาเหตุใดก็ตาม เยาวชนนั้นจะถูกรบกวนด้วยแรงขับและแรงจูงใจ เช่น เมื่อเกิดความหิว ถ้าไม่ได้รับประทานอาหารจะเกิดอาการกระสับกระส่ายและกระวนกระวาย อาการที่เกิดขึ้นนั้นเป็นเพราะร่างกายถูกแรงขับที่เกิดจากความหิวรบกวน ดังนั้นอาจกล่าวได้ว่าแรงขับและแรงจูงใจนี้เองคือตัวกระตุ้นร่างกายให้เกิดพฤติกรรมทั้งหลาย

1.4.4) สิ่งล่อใจหรือเครื่องล่อใจ (Incentive) หมายถึง สิ่งเร้าภายนอกที่มีอิทธิพลในการทำให้เยาวชนเกิดความต้องการจนก่อให้เกิดแรงจูงใจที่จะกระตุ้นร่างกายให้แสดงพฤติกรรมไปสู่เป้าหมาย ดังนั้น สิ่งล่อใจหรือเครื่องล่อใจจึงหมายถึงทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่รอบๆ ตัวเยาวชนนั้นๆ ทั้งที่เป็นนามธรรม เช่น คำยกย่อง ชมเชย ชื่อเสียง เกียรติยศ ส่วนที่เป็นรูปธรรม ได้แก่ ทรัพย์สิน เงินทอง สิ่งของ ตำแหน่ง ยศถาบรรดาศักดิ์ ของขวัญ รางวัล เป็นต้น สิ่งเร้าภายนอกดังกล่าวนี้จะเป็นสิ่งล่อใจหรือเครื่องล่อใจให้เกิดกระบวนการในการจูงใจขึ้นได้

1.4.5) เป้าหมาย (Goal) หมายถึง จุดหมายปลายทางสุดท้ายของกระบวนการจูงใจ เป็นขั้นตอนของการสิ้นสุดการแสดงพฤติกรรม ทั้งนี้เนื่องจากเมื่อใดก็ตามที่เยาวชนสามารถแสดงพฤติกรรมให้บรรลุเป้าหมายได้แล้ว แรงขับและแรงจูงใจที่ทำหน้าที่กระตุ้นหรือรบกวนร่างกายก็จะลดลงหรือหมดไป รวมไปถึงทำให้ความต้องการนั้นหมดตามไปด้วย

1.5) ทฤษฎีเกี่ยวกับการจูงใจ (Theories of Motivation)

นักจิตวิทยาทั้งหลายพยายามจะศึกษาและอธิบายถึงการจูงใจว่ามีกระบวนการและขั้นตอนอย่างไร เพื่อจะสามารถเข้าใจพฤติกรรมทั้งหลายที่มนุษย์แสดงต่อกันในสังคม และสิ่งสำคัญอยู่ที่ว่าถ้าเข้าใจกระบวนการจูงใจได้อย่างชัดเจนแล้ว ย่อมสามารถนำไปใช้ในการสร้างความสำเร็จด้านการบริหารงานเยาวชน การทำงาน และการเรียนการสอนได้เป็นอย่างดี สำหรับทฤษฎีการจูงใจที่จะกล่าวถึงในที่นี้แบ่งออกเป็น 6 ทฤษฎี ได้แก่ (เดิมศักดิ์ คทาวณิช. 2546:155)

1.5.1) ทฤษฎีลดแรงขับ (Drive-reduction Theory) ของมิลเลอร์และฮัลล์ (เดิมศักดิ์ คทาวณิช. 2546:155; อ้างอิงจาก Dollard Miller;1950,Hull.1952) ได้อธิบายทฤษฎีลดแรงขับโดยพิจารณาจากพื้นฐานการเกิดพฤติกรรมของมนุษย์ที่เชื่อว่าเมื่อร่างกายอยู่ในสภาวะของการขาดความสมดุลเนื่องจากความต้องการขั้นต้นของร่างกาย (primary needs) เช่น ความหิว ความกระหาย ความต้องการอากาศ ความต้องการการพักผ่อน หลับนอน เป็นต้น ความต้อง

การเหล่านี้จะสร้างแรงขับไปกระตุ้นร่างกายให้แสดงพฤติกรรมตอบสนองตามความต้องการของตน และเมื่อใดที่บรรลุเป้าหมายแรงขับที่รบกวนร่างกายนั้นจะค่อยๆ ลดลงและหมดไป ทำให้ร่างกายกลับสู่สภาวะของความสมดุลอีกครั้งหนึ่ง ความต้องการทั้งหลายก็จะหายไปด้วย

1.5.2) ทฤษฎีสั่งเร้า (Cue-stimulus Theory) การจูงใจตามทฤษฎีนี้จะให้ความสำคัญกับจุดเริ่มต้นของกระบวนการที่สั่งเร้า (Stimulus) ภายนอกมากกว่าความต้องการ โดยอธิบายว่าสั่งเร้าภายนอกซึ่งหมายถึงทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่รอบตัวเยาวชน จะมีอิทธิพลในการสร้างแรงจูงใจให้เยาวชนแสดงพฤติกรรมตอบสนองต่อสั่งเร้าเหล่านั้น (เดิมศักดิ์ คทาวณิช. 2546:158)

1.5.3) ทฤษฎีภาวะทางอารมณ์ (Affective Arousal theory) ทฤษฎีการจูงใจนี้เกิดจากแนวคิดพื้นฐานเกี่ยวกับการเกิดพฤติกรรมของเยาวชนที่ว่า พฤติกรรมของเยาวชนที่แสดงออกมานั้นจะเกิดขึ้นเพื่อแสวงหาความสุข ความพึงพอใจให้กับตนเอง และหลีกเลี่ยงสิ่งที่ทำให้ตนเองเป็นทุกข์และความไม่สบายใจ หมายความว่าถ้าพฤติกรรมใดก็ตามซึ่งเมื่อเยาวชนได้กระทำไปแล้วได้รับความสุข ความพึงพอใจพฤติกรรมนั้นก็จะเกิดขึ้นซ้ำแล้วซ้ำอีก ในทางตรงกันข้าม ถ้าพฤติกรรมใดเมื่อกระทำไปแล้วได้รับความทุกข์และความไม่สบายใจ พฤติกรรมนั้นจะค่อยๆ หายไป

1.5.4) ทฤษฎีการใช้สติปัญญา (Cognitive Theory) ทฤษฎีนี้มีแนวคิดพื้นฐานเกี่ยวกับกระบวนการจูงใจที่ว่า กระบวนการจูงใจเกิดจากการคาดคะเนผลของการแสดงพฤติกรรมที่เกิดขึ้นไว้ล่วงหน้าว่าจะเป็นเช่นใด โดยการคาดคะเนนั้นจะต้องอาศัยการคิด การวิเคราะห์ การใช้วิจารณญาณ และประเมินค่าจากพฤติกรรมแบบเดียวกันที่เคยกระทำแล้วในอดีต โดยนำผลที่ได้จากการประเมินการกระทำที่ผ่านมานั้นมาคาดคะเนสถานการณ์ที่จะเกิดขึ้นจากการกระทำในปัจจุบันหรือที่จะเกิดขึ้นในอนาคตต่อไป ยิ่งถ้าผลของการกระทำที่จะได้รับนั้นมีคุณค่า (Value) ต่อเยาวชนมากเท่าไร ยิ่งจะสามารถสร้างแรงจูงใจที่จะแสดงพฤติกรรมให้บรรลุเป้าหมายมากขึ้นเท่านั้น (เดิมศักดิ์ คทาวณิช. 2546: 160) จะเห็นได้ว่าทฤษฎีการใช้สติปัญญา (Cognitive Theory) จะเน้นความสำคัญของการใช้ความสามารถทางสมองในการคิด ทำความเข้าใจ และใช้เหตุผลเพื่อวิเคราะห์และประเมินพฤติกรรมต่างๆ ที่เคยกระทำมาแล้วในอดีต เพื่อคาดคะเนผลที่จะเกิดขึ้นจากการกระทำในปัจจุบันและอนาคต ทฤษฎีการใช้สติปัญญาเชื่อว่าความสำเร็จและความล้มเหลวที่ได้รับในอดีตและปัจจุบันจะมีอิทธิพลต่อระดับความคาดหวังและแรงจูงใจที่จะกระทำต่อไปในอนาคต

จากการศึกษาเอกสารข้างต้น สรุปได้ว่าการจูงใจ (Motivation) แรงขับ (Drives) แรงจูงใจ (Motive) และความต้องการต่างก็มีบทบาทสำคัญต่อการแสดงพฤติกรรมของมนุษย์ทั้งหลาย โดยการจูงใจจะเริ่มจากการที่มีสั่งเร้าภายนอกหรือภายในที่ทำให้เยาวชนเกิดความต้อง การอย่างใดอย่างหนึ่ง และความต้องการนี้จะสร้างแรงขับหรือแรงจูงใจเพื่อทำหน้าที่กระตุ้นร่างกายให้แสดงพฤติกรรมเพื่อนำไปสู่เป้าหมายตามความต้องการ ดังนั้นถ้าพิจารณาให้ดีจะเห็นว่าตัวกระตุ้นให้เยาวชนแสดงพฤติกรรมตอบสนอง ได้แก่ แรงขับหรือแรงจูงใจในตัวเยาวชน ซึ่งนักจิตวิทยาได้แบ่งแรงขับและแรงจูงใจไว้ 3 ประเภทคือ แรงขับปฐมภูมิ แรงจูงใจทุติยภูมิ และแรงจูงใจส่วนเยาวชน ส่วนทฤษฎีการจูงใจนั้นเกิดจาก

การที่นักจิตวิทยาพยายามอธิบายถึงสาเหตุของการเกิดกระบวนการจูงใจและแรงจูงใจตามแนวความคิดของตน ซึ่งแบ่งได้ทั้งสิ้น 6 ทฤษฎีคือ ทฤษฎีลดแรงขับ ทฤษฎีความต้องการ ทฤษฎีสิ่งเร้า ทฤษฎีภาวะอารมณ์ ทฤษฎีการใช้สติปัญญา และทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส เป็นต้น ส่วนเยาวชนใดจะนำทฤษฎีใดไปใช้นั้นย่อมขึ้นอยู่กับโอกาส สถานการณ์ สิ่งแวดล้อม รวมทั้งตัวเยาวชนที่มีความแตกต่างกันไปด้วย (เติมศักดิ์ คทาวณิช. 2546: 149-162, จุฬามาศ แหนจอน. 2557: 8-9 และกิ่งแก้ว ทรัพย์พระวงศ์.2554:171-172)

1.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องความเป็นผู้นำในตนเอง

การวิจัยครั้งนี้ผู้ฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาได้ศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาและเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเองของเยาวชนโดยการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา ไม่พบงานวิจัยที่เกี่ยวข้องโดยตรง ดังนั้นผู้ฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาจึงศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องความเป็นผู้นำในตนเองที่ใกล้เคียงได้ ดังนี้

เฟอร์เนอร์, รัทแมนซ์ และซาเซท (Furtner; Rauthman; & Sachse.2010: 1195) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางสังคมและความเป็นผู้นำในตนเองของนักศึกษาภาควิชาจิตวิทยาจำนวน 168 คน พบว่า ความฉลาดทางสังคมและความเป็นผู้นำในตนเองมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่าการมุ่งเน้นพฤติกรรมและการให้รางวัลตนเอง มีอิทธิพลทางบวกต่อเยาวชนในการพัฒนาความสามารถในการสื่อสารระหว่างเยาวชนเพิ่มมากขึ้น ทำให้เยาวชนมีแรงจูงใจในการปรับตัวเองให้เข้ากับสังคม ก่อให้เกิดการนำตนเองเพื่อนำไปสู่เป้าหมายที่กำหนดไว้

วิลสัน (Wilson. 2011: 118-119) ศึกษาความอิสระในการทำงานกับการเสริมสร้างอำนาจแห่งตนและความเป็นผู้นำในตนเองของพนักงานที่ปฏิบัติงานในบริษัทคอมพิวเตอร์ในประเทศสหรัฐอเมริกา จำนวน 645 คน พบว่า ความอิสระในการทำงานกับอำนาจแห่งตนและความเป็นผู้นำในตนเองมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 การที่องค์กรเปิดโอกาสให้พนักงานได้แสดงความคิดเห็นในการทำงานของตนเองได้อย่างอิสระ ทำให้พนักงานมีการควบคุมและความรับผิดชอบต่องานในการทำงานและกิจกรรมภายในองค์กร โดยการคิดทบทวนตนเอง การปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมขององค์กร การสังเกตตนเอง การตั้งเป้าหมาย และการกระตุ้นเตือน โดยการเสริมแรงและให้รางวัลแก่ตนเอง เพื่อสร้างแรงจูงใจในการทำงาน จนนำไปสู่ความรักและผูกพันในงาน ทำให้พนักงานมีความมุ่งมั่นตั้งใจในการทำงานให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

อูลีทท์ (วาสนา พวยอ้วน. 2547: 31; อ้างอิงจาก Munoz.1995:1049) ศึกษาคุณลักษณะ ประสบการณ์และพฤติกรรมของนักเรียนที่ก่อให้เกิดความเป็นผู้นำได้ พบว่านักเรียน มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมหรือกีฬา เด็กจะได้ฝึกผู้นำจากผู้ฝึกซ้อม ครู ผู้ปกครอง

ซึ่งคอยสนับสนุนให้คำแนะนำทำให้เด็กเกิดความเชื่อมั่น มุ่งมั่นในการทำงานให้ประสบความสำเร็จจึงทำให้เด็กเกิดความเป็นผู้นำได้

จากการศึกษาเอกสารข้างต้น การที่เยาวชนจะสามารถมีความเป็นผู้นำได้ จำเป็นต้องสามารถควบคุมความสามารถของตนเอง ซึ่งเป็นการเสริมสร้างการกำกับตนเอง ก่อให้เกิดกระบวนการทางความคิดและพฤติกรรมที่มีความเหมาะสม เช่น การคิดแบบเชื่อมโยงความรู้สึกอย่างมีเหตุและผลเป็นรูปธรรม การเสริมสร้างแรงจูงใจในเชิงบวก การรับรู้พฤติกรรมของตนเอง การนำตนเองไปสู่เป้าหมายที่กำหนดไว้ เป็นต้น

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา

2.1 ความหมายของการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา

บัคเลย์และคาเพิล (Buckley; & Caple.1995:13-14; อ้างอิงจาก สกล วรเจริญศรี. 2550: 96) กล่าวว่า การฝึกอบรม (Training) หมายถึง ความพยายามกระทำอย่างเป็นระบบ และมีการวางแผนที่จะปรับปรุงหรือพัฒนาความรู้ (Knowledge) เจตคติ (Attitude) และทักษะ (Skill) โดยผ่านประสบการณ์การเรียนรู้ เพื่อให้การปฏิบัติงานสำเร็จและมีประสิทธิภาพในกิจกรรมต่างๆ ที่หลากหลาย ซึ่งจุดมุ่งหมายหลักของการฝึกอบรมในหน่วยงานต่างๆ คือการช่วยให้เยาวชนได้มีความสามารถต่างๆ เพื่อที่จะทำให้ปฏิบัติหน้าที่อย่างสมบูรณ์ในงานที่ได้รับมอบหมาย

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2530: 137) กล่าวว่า การฝึกอบรมเป็นวิธีการเพื่อพัฒนาเยาวชนที่จะช่วยให้เยาวชนเรียนรู้ที่จะทำงานร่วมกับคนอื่นและเรียนรู้เกี่ยวกับตนเองซึ่งมีหลายวิธีการเช่น การสอน การบรรยายให้ฟัง การอ่านหนังสือ เป็นต้น วิธีการสอนหรืออ่านตำราเพื่อปรับปรุงตนเองนั้นอาจจะใช้ได้สำหรับบางคนแต่ส่วนใหญ่จะไม่ได้ผลเพราะว่ามนุษย์มักจะเข้าข้างตนเอง ดังนั้นการให้ประสบการณ์ตรงในการทำกิจกรรมกลุ่มจึงเป็นวิธีการที่ดีเหมาะที่จะนำไปใช้พัฒนาตัวเยาวชนและกลุ่ม ทั้งนี้เพราะว่ากิจกรรมกลุ่มเป็นการเรียนรู้โดยปฏิบัติ แม้ว่าจะเป็นการสร้างสถานการณ์จำลองก็ยังสามารถช่วยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีความซาบซึ้งและพึงพอใจที่จะเปลี่ยนแปลงและปรับปรุงตนเองต่อไป

ชูชัย สมितिไกร (2554: 172) กล่าวว่า การฝึกอบรม หมายถึง เครื่องมือหรือกิจกรรมต่างๆ ที่ใช้ในการติดต่อสื่อสาร และถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์ระหว่างผู้ฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาและผู้รับการอบรมและระหว่างผู้รับการอบรมด้วยกันเอง เพื่อให้ผู้รับการฝึกอบรมมีความรู้ ทักษะ ความสามารถ และทัศนคติตามวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรม

ยงยุทธ เกษสาคร (2543: 23) กล่าวว่า การฝึกอบรม หมายถึง กระบวนการอย่างหนึ่งในการพัฒนาองค์กร โดยอาศัยการทำงานอย่างเป็นระบบขั้นตอน มีการวางแผนและเป็นการกระทำที่ต่อเนื่องโดยไม่มีการหยุดยั้ง ซึ่งการกระทำทั้งหมดก็เพื่อการเพิ่มพูนความรู้และเพิ่มพูนทักษะ ความชำนาญ ตลอดจนการปรับเปลี่ยนเจตคติและพฤติกรรม เพื่อให้เกิดความคิดใหม่ๆ เปลี่ยนแปลงเจตคติเก่าๆ ความเชื่อดั้งเดิมที่ล้าสมัยและเสื่อมถอยเพื่อให้บังเกิดเจตคติใหม่ๆ ที่

มีประโยชน์ตามความประสงค์ขององค์กร การฝึกอบรมจึงเป็นกระบวนการที่จะช่วยเพิ่มพูนความสามารถเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของบุคลากรในองค์กร อันจะก่อให้เกิดประสิทธิผลตามวัตถุประสงค์ขององค์กร

พัฒนา สุขประเสริฐ (2540: 4) กล่าวว่า การฝึกอบรม หมายถึง กระบวนการสำคัญที่จะช่วยพัฒนาหรือฝึกฝนเจ้าหน้าที่ หรือบุคลากรใหม่ที่จะเข้าทำงานหรือปฏิบัติงานประจำอยู่แล้วในหน่วยงานให้มีความรู้ความสามารถ ทักษะหรือความชำนาญ ตลอดจนประสบการณ์ให้เหมาะสมกับการทำงาน รวมถึงก่อให้เกิดความรู้สึก เช่น ทัศนคติหรือเจตคติที่ดีต่อการปฏิบัติงาน อันจะส่งผลให้บุคลากรแต่ละเยาวชนในหน่วยงานหรือองค์กรมีความสามารถเฉพาะตัวสูงขึ้น มีประสิทธิภาพในการทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ดี ทำให้หน่วยงานหรือองค์กรมีประสิทธิผลและประสิทธิภาพที่ดีขึ้น

วิจิตร อาวะกุล (2540: 1) กล่าวว่า การฝึกอบรม หมายถึง การขัดฟู่ เช็ดถู เคาะสนิม ทาสีใหม่ เพื่อปรับปรุงเปลี่ยนแปลงจากคนเดิมให้เป็นคนใหม่ที่มีประสิทธิภาพและค้ำค้ำยั้งขึ้น เป็นสิ่งจำเป็นที่ผู้บริหารมืออาชีพต้องจัดทำเพราะทรัพยากรเยาวชนเป็นสิ่งที่มีความสำคัญที่สุดขององค์กร เพื่อให้หน่วยงานของตนเป็นหน่วยงานอาชีพ ที่ต้องแข่งขันเพื่อชื่อเสียงมีคุณภาพก้าวหน้า มีความทันสมัย และที่สำคัญคือ ทำกำไรให้กับหน่วยงานเพิ่มมากขึ้นเท่าที่ควรจะเป็นไปได้

เสนาะ ดิยาว (2543: 95) กล่าวว่า การฝึกอบรม หมายถึง กระบวนการที่จัดขึ้นเพื่อให้เยาวชนได้เรียนรู้และมีความชำนาญ เพื่อวัตถุประสงค์อย่างหนึ่ง โดยมุ่งให้คนได้รู้เรื่องใดเรื่องหนึ่งโดยเฉพาะและเพื่อเปลี่ยนพฤติกรรมของคนไปในทางที่ต้องการ

จากการศึกษาเอกสารข้างต้น การฝึกอบรม หมายถึง กระบวนการเพิ่มพูนองค์ความรู้ ทักษะ และความชำนาญในงานนั้นๆ ตลอดจนการปรับเปลี่ยนเจตคติ แนวคิดและพฤติกรรม ให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์อย่างใดอย่างหนึ่งที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในตัวเยาวชนในอันที่จะส่งผลให้มีศักยภาพในการปฏิบัติงานหรือการดำเนินชีวิตได้ดียิ่งขึ้น และที่สำคัญการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี

2.2 จุดมุ่งหมายของการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา

ชูชัย สมิทธิไกร (2542: 5-8; อ้างอิงจาก Wexley; & Latham.1991) จุดมุ่งหมายของการฝึกอบรมเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของการทำงานของบุคลากรในด้านความรู้ ด้านทักษะ และเจตคติ เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้นำความรู้ไปปฏิบัติได้จริงจุดมุ่งหมายในการฝึกอบรมแบ่งออก3 ประการดังนี้

1) เพื่อปรับปรุงระดับความตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Awareness) ของแต่ละเยาวชน การตระหนักรู้ในตนเอง คือ การเรียนรู้ภายในตนเอง ได้แก่ การทำความเข้าใจเกี่ยวกับบทบาทและความรับผิดชอบของตนเองในการปฏิบัติงาน การตระหนักถึงความแตกต่างระหว่างสิ่งที่ตนเองปฏิบัติจริงและปรัชญาที่ยึดถือ การเข้าใจถึงทัศนคติที่ผู้อื่นมีต่อตนเอง และการเรียนรู้ว่าการกระทำของตนเองมีผลกระทบต่อผู้อื่นอย่างไร เป็นต้น

2) เพื่อเพิ่มพูนทักษะการปฏิบัติงาน (Job Skills) ของแต่ละเยาวชน โดยอาจเป็นทักษะด้านใดด้านหนึ่งหรือหลายด้านก็ได้ เช่น การใช้เครื่องคอมพิวเตอร์ การดูแลรักษาความปลอดภัยในการทำงานหรือการปกครองการทำงานของกลุ่มน้องเป็นต้น และ

3) เพื่อเพิ่มพูนแรงจูงใจ (Motivation) ของแต่ละเยาวชน อันจะทำให้การปฏิบัติงานเกิดผลดี แม้ว่าเยาวชนหนึ่งจะมีความรู้ความสามารถในการปฏิบัติงาน แต่หากขาดแรงจูงใจของ การทำงานแล้ว เยาวชนนั้นก็อาจจะมิได้ใช้ความรู้ความสามารถที่ตนเองมีได้อย่างเต็มที่ และผลงานก็ย่อมจะไม่มีประสิทธิภาพเท่าที่ควร ดังนั้น การสร้างแรงจูงใจในการทำงานจึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อความสำเร็จต่อองค์กรและอื่นๆ

นอกจากนี้จุดมุ่งหมายในการฝึกอบรมโดยทั่วไปมีจุดมุ่งหมายดังนี้

1) พัฒนาความรู้ (Knowledge) คือมุ่งให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความรู้ที่เกี่ยวกับการปฏิบัติงานหรือหน้าที่อย่างถูกต้องและมากเพียงพอ

2) พัฒนาทักษะ (Skill) และความสามารถ (Abilities) คือมุ่งให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีทักษะและความสามารถในการปฏิบัติงานหรือหน้าที่ได้อย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพ

3) พัฒนาเจตคติ (Attitude) คือมุ่งให้ผู้เข้ารับการอบรมมีเจตคติต่อสิ่งต่างๆ ในทางที่เหมาะสม และเอื้ออำนวยต่อการปฏิบัติงาน

จากการศึกษาเอกสารข้างต้น การฝึกอบรมมีจุดมุ่งหมายเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการทำงานของบุคลากรหรือเยาวชนในด้านความรู้ ทักษะ และเจตคติ เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้นำความรู้ไปปฏิบัติได้จริง เพื่อปรับปรุงความตระหนักรู้ในตนเอง ถึงความสามารถของแต่ละคน ความตระหนักรู้ในตนเอง หมายถึง การเรียนรู้ภายในตนเอง ทำความเข้าใจเกี่ยวกับบทบาทและความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น เข้าใจถึงทัศนคติที่ผู้อื่นมีต่อตนเอง และที่สำคัญเพื่อเพิ่มพูนแรงจูงใจ ของแต่ละเยาวชน อันจะทำให้การปฏิบัติงานดีขึ้นกว่าเดิม มีพลังในการปฏิบัติงานตลอดเวลา

2.3 ระยะเวลาของการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา

ชูชัย สมิทธิไกร (2554:147-148) กล่าวว่าสิ่งที่ต้องพิจารณาเกี่ยวกับการกำหนดระยะเวลาของการฝึกอบรมนั้นสามารถจำแนกได้เป็นสองประเด็นคือ การกำหนดระยะเวลาทั้งหมดของการฝึกอบรมและการแบ่งสรรเวลาในการฝึกอบรม

1) การกำหนดระยะเวลาทั้งหมดของการฝึกอบรม การกำหนดว่าการฝึกอบรมหนึ่งๆ ควรจะใช้ระยะเวลาเท่าไรนั้น ขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์และเนื้อหาของการฝึกอบรม รวมทั้งพื้นฐานความรู้ของผู้รับการอบรมอีกด้วย หากวัตถุประสงค์และเนื้อหาของการฝึกอบรมมีมากมายหลายประการ ระยะเวลาที่ใช้ก็จะต้องมากขึ้นตามไปด้วย นอกจากนั้น วัตถุประสงค์ของการฝึกอบรมที่แตกต่างกัน ก็อาจทำให้ระยะเวลาที่ใช้มีความแตกต่างกันด้วย ตัวอย่างเช่น การฝึกอบรมที่ต้อง

การให้ผู้รับการอบรมมีการเปลี่ยนแปลงทักษะหรือทัศนคติ จะใช้ระยะเวลายาวนานกว่าการฝึกอบรมที่ต้องทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจ ดังนั้น ระยะเวลาที่ใช้ในการอบรมจึงมีแตกต่างกันไป ตั้งแต่ไม่กี่ชั่วโมง จนถึง หลายเดือนหรือหลายปี

2) การแบ่งสรรเวลา เมื่อสามารถกำหนดระยะเวลาโดยรวมของการฝึกอบรมได้แล้ว ขั้นตอนต่อไปคือการแบ่งสรรเวลาสำหรับการฝึกอบรมในแต่ละหัวข้อ ซึ่งมีแนวทางดังต่อไปนี้

2.1) เทียบเคียงวัตถุประสงค์และเนื้อหาทั้งหมด กับจำนวนชั่วโมง การฝึกอบรมที่มีอยู่ จากนั้นจึงแบ่งสรรเวลาที่จะให้กับวัตถุประสงค์และเนื้อหาแต่ละหัวข้อตามความเหมาะสม โดยยึดหลักว่าภายในระยะเวลาที่แบ่งสรรให้ ผู้รับการอบรมควรจะสามารถบรรลุถึงวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ได้

2.2) ในกรณีที่พบว่า เวลาที่มีอยู่ไม่อาจจะสนองวัตถุประสงค์และเนื้อหาที่กำหนดไว้ได้ ก็มีทางเลือกอยู่สองทางด้วยกัน คือ ประการแรก อาจจะเพิ่มระยะเวลาของการฝึกอบรมให้มากขึ้น และประการที่สอง หากไม่สามารถเพิ่มเวลาได้ ก็อาจจะตัดวัตถุประสงค์และเนื้อหาบางส่วนทิ้งไป และนำไปฝึกอบรมในภายหลังหรือจัดเป็นโครงการฝึกอบรมใหม่ขึ้นมา

2.3) วัตถุประสงค์และเนื้อหาที่มีความสำคัญและความยากมาก ควรจะมีเวลาสำหรับการฝึกอบรมมากกว่าวัตถุประสงค์และเนื้อหาที่มีความสำคัญและความยาวนาน

2.4 ขั้นตอนของการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา

โกลด์สไตน์ (โอภาส กิจกำแหง. 2548: 47 อ้างอิงจาก; Goldstein.1993:165) ได้กำหนดขั้นตอนการฝึกอบรมอย่างเป็นระบบได้ 6 ขั้นตอน ดังนี้

1) การวิเคราะห์ความต้องการหรือความจำเป็นในการฝึกอบรม (Needs Assessment) ประกอบไปด้วยการวิเคราะห์ 3 ด้านดังนี้

1.1) การวิเคราะห์องค์กร (Organization Analysis)

1.2) การวิเคราะห์ภารกิจ ความรู้ ทักษะและความสามารถ (Task and Knowledge Skill and Ability Analysis)

1.3) การวิเคราะห์เยาวชน (Person Analysis)

2) การกำหนดวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรม (Instructional Objectives)

3) การคัดเลือกและการออกแบบโครงการฝึกอบรม (Selection and Design of Instructional Programs)

4) การพัฒนาเกณฑ์ในการประเมินผลการฝึกอบรม (Development of Criteria)

5) การจัดการฝึกอบรม (Training)

6) การประเมินผล (Evaluation)

กระบวนการจัดการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาอย่างเป็นระบบ เมื่อได้ดำเนินการขั้นตอนแรก การวิเคราะห์ความต้องการหรือความจำเป็นในการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเรียบร้อยแล้ว เราก็นำ

ข้อมูลที่ได้จากการวิเคราะห์ในขั้นแรก มากำหนดวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาซึ่งควรเป็นวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรมที่ควรจะมีความชัดเจน กระชับและสามารถวัดได้ ขั้นที่สอง และเมื่อกำหนดวัตถุประสงค์หลักๆ ของการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาได้แล้ว จึงดำเนินการขั้นที่สาม คัดเลือกและออกแบบโครงการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา ออกแบบและการพัฒนาโครงการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา จึงเป็นขั้นตอนที่สำคัญขั้นตอนหนึ่งของกระบวนการจัดการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา เมื่อมีการวิเคราะห์ความต้องการในการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาแล้ว เพื่อเป็นแนวทางในการแก้ไขพฤติกรรมของเยาวชน จึงต้องมีการออกแบบและพัฒนาโครงการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาให้มีความเหมาะสมและตอบสนองวัตถุประสงค์ในการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา

จากการศึกษาเอกสารข้างต้น ผู้ฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาได้นำวิธีการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา มาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับเทคนิคต่างๆ ของทฤษฎีการให้คำปรึกษาเพื่อเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเองสำหรับเยาวชน

2.5 ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษาที่นำมาประยุกต์ใช้ในโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเอง

ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษานับเป็นศิลปะแห่งการช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ให้ค้นพบ รู้จัก เข้าใจ ยอมรับ และการพัฒนาตนเอง เป็นการแสดงออกถึงความห่วงใย ความเอื้ออาทร ความเอาใจใส่ ความเมตตาปราณี การช่วยเหลือเกื้อกูลอย่างบริสุทธิ์ใจ การช่วยเหลือให้มนุษย์สามารถช่วยเหลือตนเองและพึ่งพาตนได้ ดังนั้นผู้ฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาจึงประยุกต์ใช้ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษาต่างๆ เพื่อช่วยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพิ่มความเป็นผู้นำในตนเองซึ่งเป็นสิ่งสำคัญยิ่งที่จะช่วยให้การดำเนินชีวิตทั้งการเรียน การงาน ครอบครัว ประสบความสำเร็จและยังช่วยให้เยาวชนรู้จักปรับเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก และการแสดงพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสมยิ่งขึ้น โดยมีรายละเอียดดังนี้

2.5.1 ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษาแบบรู้คิด-พฤติกรรม (Cognitive Behavioral Therapy)

2.5.1.1 แนวคิดที่สำคัญ

คอเรย์(Corey. 2008: 283-286) ได้กล่าวถึง ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบความคิดและพฤติกรรมเน้นในเรื่องการยอมรับและการเปลี่ยนแปลงความคิดในทางลบและความเชื่อที่ไม่สมเหตุผลที่เป็นอุปสรรคต่อการดำเนินชีวิตของเยาวชนตามวิธีการของ อารอน เบ็ค (Aaron Beck) ที่อยู่บนพื้นฐานของเหตุผลที่ว่า วิธีการที่เยาวชนเกิดความรู้สึกและแสดงพฤติกรรม เป็นสิ่งที่ถูกกำหนดโดยการรับรู้และโครงสร้างของประสบการณ์ของเยาวชน สมมติฐานของทฤษฎีทางด้านความคิดและพฤติกรรม คือ

1) การสื่อสารภายในของเยาวชน (Internal Communication) เป็นการเข้าถึงการพิจารณาพิจารณาต่อตนเอง

2) ความเชื่อที่มีความหมายเป็นผู้รับคำปรึกษาสามารถค้นพบได้ด้วยตนเอง มากกว่าการที่ผู้ฝึกอบรมเป็นผู้รับคำปรึกษาหรือตีความหมายเหล่านั้น

ความเชื่อหรือแบบแผนที่สำคัญของเยาวชนเป็นตัวกำหนดการบิดเบือนทางความคิด เนื่องจากแบบแผนทางความคิดเริ่มก่อรูปตั้งแต่วัยเด็ก กระบวนการคิดซึ่งสนับสนุนแบบแผนอาจสะท้อนความผิดพลาดในการให้เหตุผล การบิดเบือนทางความคิดปรากฏเมื่อกระบวนการประมวลข้อมูลไม่แม่นยำหรือขาดประสิทธิภาพ ฟรีแมน (Sharf. 2001: 378-380; อ้างอิงจาก Freeman. 1987) ได้กล่าวถึงความหลากหลายของการบิดเบือนทางความคิด ดังตัวอย่างต่อไปนี้

1) การคิดแบบ 2 ขั้วตรงข้าม (Dichotomous Thinking) โดยคิดว่าสิ่งต่างๆ หากไม่อย่างนี้ก็ต้องเป็นอีกอย่างเป็นแน่เช่นเราต้องการมันหรือไม่ก็มันไม่ดี เราถูกจำกัดในการคิดแบบทั้งหมด หรือศูนย์ หรือ 2 ขั้วตรงข้าม นักเรียนผู้พูดว่า “ถ้าฉันไม่ได้ A ในการสอบ ฉันก็จะสอบตก” ถูกจำกัดในการคิดแบบ 2 ขั้วตรงข้าม เกรด A- และ B+ กลายมาเป็นสอบตกและถูกมองว่าไม่พึงพอใจ

2) การสรุปแบบเลือกเอา (Selective Abstraction) บางครั้งเยาวชนเก็บเอาข้อคิดเห็นหรือข้อเท็จจริงจากเหตุการณ์เพื่อยืนยันความคิดซึมเศร้าหรือแง่ลบ ตัวอย่างเช่น นักเบสบอลผู้ซึ่งดีลูกและลงแข่งสำเร็จมามากอาจมุ่งมองเฉพาะจุดผิดพลาดที่เขาทำและยึดติดกับมัน ดังนั้นนักเบสบอลคนนี้ได้สรุปแบบเลือกเฉพาะเหตุการณ์หนึ่งเดียวจากหลายเหตุการณ์เพื่อดึงข้อสรุปแง่ลบเพื่อรู้สึกเศร้า

3) การสรุปอย่างไร้เหตุผล (Arbitrary Inference) หมายถึงการสรุปที่ขัดแย้งหรือขาดข้อเท็จจริงหรือหลักฐานมาสนับสนุน มี 2 แบบ แบบที่หนึ่งคือ การอ่านใจ (Mind Reading) แบบที่สอง คือ การคาดคะเนแง่ลบ (Negative Prediction) การอ่านใจ หมายถึง ความคิดที่ว่าเรารู้ว่าคนอื่นเขาคิดอย่างไรกับเรา ตัวอย่างเช่น ผู้ชายอาจสรุปว่าเพื่อนไม่ชอบเขาเพราะไม่มีใครไปเดินเกี่ยวกับเขา แต่ที่จริงแล้ว เพื่อนอาจมีหลายเหตุผลที่ไม่ได้ไปด้วย การคาดคะเนแง่ลบ หมายถึง เยาวชนเชื่อว่าบางอย่างไม่ดีถ้าหลังจากเกิดขึ้น แม้ไม่มีหลักฐานอะไรสนับสนุนเลย เยาวชนอาจคาดคะเนว่าจะสอบตก แม้ว่าเธอจะทำข้อสอบได้อย่างดีและเตรียมพร้อมสำหรับการสอบที่จะมาถึง ในกรณีนี้การลงสรุปเกี่ยวกับการสอบตก เป็นการคาดคะเนแง่ลบ ไม่มีข้อเท็จจริงอะไรสนับสนุน ดังนั้น ทั้งการอ่านใจและการคาดคะเนแง่ลบทำให้เกิดการลงสรุปอย่างไร้เหตุผลซึ่งอยู่บนพื้นฐานของการขาดการสนใจต่อข้อมูลที่มีอยู่ และหรือบิดเบือนข้อมูลที่มีอยู่

4) การสรุปเกินจริง (Overgeneralization) เป็นการสร้างกฎเกณฑ์จากเหตุการณ์ร้ายๆ 2-3 ครั้ง เยาวชนบิดเบือนความคิดผ่านการสรุปเกินจริง ตัวอย่างเช่น นักเรียนปี 2 ของโรงเรียนมัธยมศึกษาอาจสรุปดังนี้ “เพราะฉันทำสอบพีชคณิตในครั้งแรกไม่ได้” ดังนั้น ฉันไม่สามารถทำคณิตศาสตร์ได้ อีกตัวอย่างอาจเป็นเยาวชนที่คิดว่า “เพราะเพื่อนๆ โกรธฉัน เพื่อนๆ คงไม่ชอบฉัน และคงไม่ต้องการจะสูงส่งกับฉันอีกแล้ว” ดังนั้นประสบการณ์แง่ลบ 2-3 ครั้ง ก็ถูกสรุปเกินจริงมาเป็นกฎเกณฑ์ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมในอนาคต

5) การติดตราและติดตราผิด (Labeling and Mislabeling) มุมมองแง่ลบของเยาวชนถูกสร้างโดยการติดตราตนเองจากข้อผิดพลาดหรือความผิดพลาดบางอย่าง เยาวชนผู้ซึ่งมีเหตุการณ์ที่ทำให้เป็นๆ เกินขึ้น กับคนที่รู้จัก เขาอาจพูดสรุปว่า “ฉันเป็นคนที่ไม่มีใครรู้จัก” ฉันเป็นคนขี้อาย มากกว่าจะพูดว่า “ฉันรู้สึกเคอะเขินที่จะพูดกับเพื่อน” ในการติดตราและติดตราผิดแบบนี้ เยาวชนได้สร้างความรู้สึกต่อตนเองหรือเอกลักษณ์ที่ไม่ถูกต้องขึ้น โดยพื้นฐานการติดตราหรือติดตราผิดเป็นตัวอย่างหนึ่งของการสรุปเกินจริงในระดับหนึ่งที่มีผลกระทบต่อมุมมองตัวตนของเยาวชน

6) การขยายใหญ่หรือย่อให้เล็กลง (Magnification or Minimization) การบิดเบือนทางความคิดอาจเกิดได้เมื่อเยาวชนขยายความไม่สมบูรณ์แบบหรือย่อจุดด้อย ย่อมจะทำให้ได้ข้อสรุปที่สนับสนุนความเชื่อเรื่องปมด้อยและความรู้สึกซึมเศร้า ตัวอย่างหนึ่งของการขยายใหญ่ก็คือ มัณนักกรีฑาผู้ซึ่งทรมานกับการดึงกล้ามเนื้อ เขาคิดว่า “ฉันคงไม่สามารถเล่นได้ในเกมวันนี้อาชีพนักกรีฑาของฉันอาจต้องยุติลง” ในทางตรงข้าม ตัวอย่างของการหดลดอาจเกิดกับนักกรีฑาที่คิดว่า “แม้ฉันจะมีวันนี้ที่เล่นได้อย่างดีแต่ฉันก็ไม่ดีพอฉันไม่ถึงมาตรฐานของฉัน

2.5.1.2 เทคนิคในการให้คำปรึกษาแบบรู้คิด-พฤติกรรม

สำหรับเทคนิคในการให้คำปรึกษาแบบความคิดและพฤติกรรมนั้น ดวงมณี จงรักษ์ (2549: 241) และชาร์ฟ (Sharf. 2001: 386-390) ได้ยกตัวอย่างของเทคนิคการให้คำปรึกษาแบบความคิด-พฤติกรรมไว้ดังนี้

1) เทคนิคทางพฤติกรรม

1.1) การสร้างจินตนาการเพื่อกระตุ้นความคิดและความรู้สึกใหม่ เช่น หลับเห็นภาพคนพูดคุยนางสาวที่น่าสนใจ

1.2) ทดลองแสดงพฤติกรรมใหม่โดยการใช้จินตนาการ แสดงให้เห็นว่าตนเองควรมีพฤติกรรมใหม่อย่างไร

1.3) หยุดความคิดด้วยการตะโกนออกมาดังๆ หรือตะโกนในใจทุกครั้งที่เราคิดว่ากำลังสร้างความคิดในทางลบ

1.4) พูดกับตนเองหลายครั้งในแต่ละวันถึงความคิดทางบวกหรือความคิดที่มีประโยชน์ต่อตนเอง เช่น “อย่ากลัวเราทำได้”

1.5) ดัดข้อความ/ข้อคิดทางบวกในตำแหน่งที่เห็นชัดเจน เช่น บนผนังบนตู้เย็น ในทำนองว่า “เรามีศักยภาพ เราต้องเข้าถึงศักยภาพสักวันหนึ่ง”

1.6) ทำสมุดบันทึกเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน บันทึกความคิดและความรู้สึก หรือใช้เป็นแนวทางในการปรับปรุงความก้าวหน้า

1.7) ทดลองแสดงบทบาทใหม่เพื่อให้เยาวชนประจักษ์ในความคิดใหม่ที่เกิดขึ้น

1.8) ทดลองแสดงบทบาทสมมติร่วมกับผู้ให้การศึกษาทั้งนี้ผู้รับคำปรึกษาบทบาทสมมติที่แสดงความคิดและผู้รับการปรึกษาพูดบทบาทสมมติที่แสดงอารมณ์

1.9) การอ่านชีวประวัติของผู้อื่นที่ประสบความสำเร็จในการปรับตัวกับปัญหา หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นคล้ายกับผู้รับการปรึกษา ซึ่งประวัติสามารถช่วยให้ผู้รับการปรึกษาปรับความคิดได้ (ดวงมณี จงรักษ์. 2549: 241)

2) เทคนิคการชี้แนะเพื่อการค้นพบ (Guided Discovery Technique) เทคนิคนี้ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนความเชื่อและสมมติฐานในแง่ลบ ผู้ฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาแนะนำผู้รับคำปรึกษาให้ค้นพบวิธีคิดใหม่ๆ และพฤติกรรมใหม่ๆ โดยการถามคำถามเป็นชุดๆ ซึ่งเป็นข้อมูลที่มีอยู่จริง เพื่อท้าทายความเชื่อ

3) เทคนิคการฝึกซ้อมความคิด (Cognitive Rehearsal) การใช้จินตนาการการจัดการกับเหตุการณ์ที่กำลังจะเกิดขึ้นเป็นสิ่งที่มีความประโยชน์ การฝึกซ้อมความคิดสามารถทำได้เพื่อให้เยาวชนได้ลองเผชิญกับเหตุการณ์ที่กำลังกังวลหรือต้องการประสบความสำเร็จ

4) เทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement) เป็นกระบวนการให้ความช่วยเหลือที่สำคัญสำหรับผู้รับคำปรึกษาด้านพฤติกรรม เพราะเป็นเหตุการณ์เฉพาะที่ทำให้การตอบสนองเกิดขึ้นได้อีก นอกจากการเสริมแรงจากผู้ฝึกอบรมแล้ว ผู้รับคำปรึกษาก็สามารถเสริมแรงซึ่งกันและกันได้ ด้วยการชื่นชม การยอมรับ การสนับสนุน และการใส่ใจ ในการเริ่มต้นการให้คำปรึกษาในแต่ละช่วง ผู้รับคำปรึกษาควรที่จะกล่าวถึงความสำเร็จมากกว่าความล้มเหลวของตนเอง ทั้งนี้การเสริมแรงจะบ่งบอกถึงการเปลี่ยนแปลงทางบวกในการนำการเรียนรู้ไปใช้ปฏิบัติในชีวิตประจำวัน และทำให้ผู้รับคำปรึกษามองเห็นว่าการเปลี่ยนแปลงเป็นสิ่งที่เป็นไปได้ การรายงานความสำเร็จ ไม่ว่าจะอยู่ในระดับมากหรือน้อยแค่ไหนก็ตาม เป็นสิ่งที่มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งต่อการปรับปรุงตนเอง การเสริมแรงและการสนับสนุนจากเพื่อนที่เข้ารับคำปรึกษาร่วมกัน จึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ ถ้าผู้รับคำปรึกษา ยังคงได้รับประโยชน์อยู่ การเสริมแรงทางสังคมเป็นวิธีการที่ทรงพลังในการหล่อหลอมพฤติกรรมที่พึงปรารถนาได้ นอกจากนั้น การเสริมแรงให้แก่ตนเองก็เป็นวิธีการที่สำคัญในการช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้ ผู้รับคำปรึกษาจะถูกสอนวิธีการในการเสริมแรงให้แก่ตนเองเพื่อเพิ่มพูนการควบคุมตนเองและลดการพึ่งพาผู้อื่นได้ วิธีการที่สำคัญในการช่วยเหลือผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้ ผู้รับคำปรึกษาจะถูกสอนวิธีการในการเสริมแรงให้แก่ตนเองเพื่อเพิ่มพูนการควบคุมตนเองและลดการพึ่งพาผู้อื่นได้

5) เทคนิคการเป็นตัวอย่าง (Modeling) เป็นกระบวนการซึ่ง ผู้รับคำปรึกษาเรียนรู้จากการสังเกตและการเลียนแบบ ผู้ฝึกอบรมนำการเป็นตัวอย่างด้านการแสดงบทบาท ไปใช้เป็นเครื่องมือ ซึ่งเป็นการสอนที่ทรงพลังมากที่สุดประการหนึ่ง ผู้รับคำปรึกษาก็สามารถเป็นตัวอย่างสำหรับผู้รับคำปรึกษาคนอื่นได้เช่นกัน การเป็นตัวอย่างเป็นเทคนิคที่นำมาใช้ในฝึกอบรม ทางด้านพฤติกรรมจำนวนมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในการฝึกอบรมด้านการฝึกทักษะ และกลุ่มการฝึกฝนทางด้านการแสดงออกที่เหมาะสม คุณลักษณะของตัวแบบที่เหมาะสมควรมีความคล้ายคลึงกับผู้รับคำปรึกษาในด้านอายุ เพศ เชื้อชาติและเจตคติ เนื่องจากมีแนวโน้มที่ง่ายต่อการเลียนแบบ

มากกว่าต้นแบบที่แตกต่างกับผู้รับคำปรึกษา นอกจากนั้นตัวแบบจะต้องเป็นผู้ที่แสดงออกถึงความอบอุ่น และแสดงการเป็นตัวอย่างต่อหน้าผู้รับคำปรึกษา ตลอดจนการให้การเสริมแรงเมื่อมีการเลียนแบบพฤติกรรมเกิดขึ้นด้วย

6) การสร้างประสบการณ์ความสำเร็จ (Success experiences) เป็นการจัดการกับความสำเร็จ แล้วให้ข้อมูลย้อนกลับเพื่อให้เกิดความมั่นใจต่อประสบการณ์ที่สามารถประสบผลสำเร็จได้ (Thompson. 2003: 168)

7) การปรับโครงสร้างการรู้คิด กระบวนการรู้คิดของเยาวชนมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม บ่อยครั้งที่ผู้รับคำปรึกษาแสดงความคิดที่ทำร้ายตนเอง และพูดกับตนเองเชิงลบ เมื่ออยู่ในสถานการณ์เครียด การปรับโครงสร้างความคิดเป็นกระบวนการวินิจฉัย และประเมินการรู้คิดของเยาวชน ความเข้าใจผลกระทบของพฤติกรรมทางลบกับความคิด และเรียนรู้การแทนที่การรู้คิดเหล่านี้ในทิศทางที่เป็นจริง และเหมาะสมมากกว่าเดิม วิธีการปรับโครงสร้างความคิดเป็นหลักในการเปลี่ยนแปลงการแปลความของเยาวชนและกระบวนการคิด ซึ่งมีผลอย่างมากต่อความรู้สึกและการกระทำ (จันทร์เพ็ญ แสงอรุณ. 2557: 159-160)

จากการศึกษาเอกสารข้างต้น ผู้ฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาได้นำเทคนิคการชี้แนะเพื่อการค้นพบเป้าหมายของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบรู้คิด-พฤติกรรม มาประยุกต์ใช้ในการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อให้เยาวชนสามารถจัดการวางแผนพฤติกรรมทางบวกเพื่อนำไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ เทคนิคการเสริมแรงและเทคนิคการเป็นตัวอย่าง เพื่อให้เยาวชนมีความเชื่อมั่นในความสามารถและศักยภาพของตนเอง

2.5.2 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม

(Rational Emotive Behavior Therapy)

2.5.2.1 แนวคิดที่สำคัญ

คอเรย์ (Corey. 2008: 376-377) และจันทร์เพ็ญ แสงอรุณ (2557: 175-176) สรุปว่า Albert Ellis เป็นผู้ค้นพบทฤษฎีพิจารณาเหตุผลในกลางปี ค.ศ.1950 แนวคิดสำคัญของทฤษฎีนี้คือมนุษย์มีความคาดหวังและค่านิยมที่ได้เรียนรู้ในครอบครัว สังคมและวัฒนธรรม แล้วเปลี่ยนให้อยู่ในรูปของ “ควรจะ” “น่าจะ” และ “ต้อง” เป็นการปลุกฝังความเชื่อให้กับตนเอง อันก่อให้เกิดความคิดที่ไร้เหตุผล การให้คำปรึกษากลุ่มจะใช้เทคนิคและวิธีการต่างๆ เพื่อกระตุ้นและนำทางให้ผู้รับคำปรึกษาได้เปลี่ยนตัวเองด้วยการนำเอาระบบความคิด ความเชื่อที่มีเหตุผล ซึ่งจะนำไปสู่การมีสุขภาพจิตที่ดี

เป้าหมายการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม คอเรย์ (Corey. 2008: 380-381 และ จันทร์เพ็ญ แสงอรุณ. 2557: 176-177) สรุปว่า มีเป้าหมาย 2 ประการคือการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้เข้าสู่กระบวนการยอมรับตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional self-acceptance: USA) และกระบวนการยอมรับผู้อื่นอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional other-

acceptance:UOA) คือการที่เยาวชนสามารถยอมรับตนเองได้ก็สามารถยอมรับผู้อื่นได้เช่นกัน และเป็นผู้ที่ใส่ใจกับตนเอง ใส่ใจกับคนรอบข้าง สามารถนำตนเองได้ มีความอดทน สามารถยอมรับในสิ่งที่คลุมเครือไม่ชัดเจนได้ มีความยืดหยุ่น มีความคิดแบบวิทยาศาสตร์ มีความมุ่งมั่น ยอมรับตนเอง มีความสุขกับการใช้ชีวิต เป้าหมายของการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาจึงเป็นการเตรียมผู้รับคำปรึกษาให้มีเครื่องมือสำหรับใช้คิดหรือจัดสภาพอารมณ์ที่ไม่ดีต่างๆ เช่น ซึมเศร้า ความวิตกกังวล เป็นต้น อันจะทำให้สามารถใช้ชีวิตได้อย่างพอใจและมีความสุขมากขึ้น

2.5.2.1 เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม

1) เทคนิคทางด้านความคิด

คอเรย์ (Corey. 2008: 382-384) สรุปว่าเทคนิคทางด้านความคิดเน้น การคิดการโต้แย้ง การอภิปราย การโน้มน้าว การตีความ การอธิบาย และการสอน

1.1) การสอนทฤษฎี A-B-Cs (Teaching the A-B-Cs of REBT) ในเทคนิคนี้ ผู้รับคำปรึกษาได้รับการสอนว่าการเรียนรู้ว่าไม่มีเหตุผลของเขาจะมีความเชื่อว่า “ควร” “ควรจะ” และ “ต้อง” เหล่านี้ล้วนเป็นความเชื่อที่ไม่สมเหตุผลผลจากนั้นผู้รับคำปรึกษาจะได้รับการสอนและการแสดงให้เห็นถึงวิธีการในการประยุกต์ทฤษฎี A-B-Cs ในการแก้ไขปัญหาต่างๆที่พบเจอในชีวิตประจำวัน (จันทร์เพ็ญ แสงอรุณ. 2557: 181-182,185) หลักการทฤษฎีของ A-B-Cs อธิบายว่า เมื่อเยาวชนเกิดปฏิกิริยาทางอารมณ์ภายหลังจากการประสบกับเหตุการณ์บางอย่างที่กระตุ้นนั้น สาเหตุหลักของอารมณ์ไม่ได้เกิดจากตัวเหตุการณ์กระตุ้นนั้น แต่เป็นผลมาจากความเชื่อของเยาวชนที่มีต่อเหตุการณ์นั้น ดังนั้นหากเยาวชนจะเปลี่ยนแปลงสภาพอารมณ์และการกระทำ ย่อมสามารถกระทำได้ ด้วยการทำความเข้าใจ และตระหนักถึงอิทธิพลของความคิด ความเชื่อ ที่มีผลต่อความรู้สึกและพฤติกรรม ความหมายของทฤษฎีแบบ A-B-Cs อธิบายได้ดังนี้

A : เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นก่อน (Activating events) หมายถึง สภาพการณ์หรือเหตุการณ์ที่เชื่อว่าเป็นสาเหตุของความทุกข์ทางอารมณ์ ซึ่งปรากฏตัวขึ้นก่อน ซึ่ง REBT เชื่อว่าไม่ใช่สาเหตุให้เกิด C

B : ระบบความเชื่อ (Belief system) หมายถึง ระบบความเชื่อของเยาวชนที่เกี่ยวข้องกับ A ซึ่ง REBT เชื่อว่าเป็นสาเหตุทำให้เกิด C B ประกอบด้วยความคิดที่มีเหตุผล (rational Belief : rB's) ซึ่งพบจากพฤติกรรมที่แสดงถึงความปรารถนา ความอยากและความชอบ ที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานแห่งความเป็นจริง และความเชื่อประเภทที่สองคือ ความเชื่อที่ไร้เหตุผล (irrational Belief : iB's) ซึ่งมักจะเป็นพฤติกรรมที่เรียกร้องอย่างรุนแรง

C : ผลทางอารมณ์ที่ตามมา (The emotional consequence) หมายถึง อารมณ์และ/หรือพฤติกรรมของเยาวชนที่เป็นผลเกิดขึ้นตามมาเมื่อเกิด B เช่น ความรู้สึกท้อแท้สิ้นหวัง ความรู้สึกไร้ค่า หรือความรู้สึกว่าน่าอับอาย

การปรับเปลี่ยนความคิดที่ไร้เหตุผลไปสู่ความคิดที่มีเหตุผล
อาศัยขั้นตอนดังนี้

D : การโต้แย้งความคิดที่ไร้เหตุผล (Disputing the irrational belief) หมายถึง การวิจารณ์ความคิดหรือความเชื่อที่ไร้เหตุผล ซึ่งเป็นการท้าทายความคิดที่เกินจริงหรือบิดเบือน เช่น

- ความจริงที่แท้อยู่ที่ไหน
- ใครเป็นคนบอกว่ามันต้องเป็นอย่างนั้น
- การกระทำที่มีเหตุผล สถานการณ์เป็นผู้กำหนดใช่ไหม

E : อารมณ์ที่เกิดขึ้นใหม่ (New emotional effect) หมายถึง ผลที่เกิดขึ้นมาจากการโต้แย้งความคิดที่ไร้เหตุผลของตนเอง ซึ่งผลที่เกิดขึ้นมีทั้งความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมที่เหมาะสม

1.2) การโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Active disputing of faulty belief) ผู้รับคำปรึกษาจะได้รับการสอนวิธีการในการตรวจสอบ การปรับเปลี่ยนค่านิยม ความเชื่อเกี่ยวกับตัวเองและผู้อื่น รวมไปถึงเงื่อนไขในชีวิต โดยผู้ฝึกอบรมจะทำให้ผู้รับคำปรึกษาได้เห็นถึงวิธีการในการตรวจสอบความรู้สึกที่ไม่ดีหรือความรู้สึกที่ต่ำต้อย สอนวิธีการโต้แย้งความเชื่อที่ไร้เหตุผล เป็นการแสดงให้เห็นถึงการที่คิดความคิด ทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมไม่เหมาะสม

1.3) การสอนในการเผชิญกับการพูดกับตนเอง (Teaching coping self-statement) ผู้รับคำปรึกษาจะได้รับการสอนว่าความเชื่อที่ทำลายตัวเองสามารถได้รับการแทนที่ได้ด้วยควมมีไหวพริบ ความมีเหตุผล คือสามารถแก้ไขได้ โดยการพูดกับตัวเองด้วยการเผชิญกับความรู้สึกที่มีเหตุผล ผู้ฝึกอบรมจะสอนให้ผู้รับคำปรึกษาโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลเป็นการเปลี่ยนแปลงคำพูดที่มองตนเองในทางไม่ดี

1.4) การมอบหมายการบ้านด้านการคิด (Cognitive homework) ผู้รับคำปรึกษาจะได้รับมอบหมายให้ทำการบ้าน ซึ่งเกี่ยวกับการใช้ความคิด โดยประกอบด้วยแนวทางในการประยุกต์ใช้ทฤษฎี A-B-Cs ในการแก้ไขปัญหาต่างๆ ในชีวิตประจำวัน ให้ผู้รับคำปรึกษาได้ฝึกเขียนข้อความหรือแบบฟอร์มที่เป็นการโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของตัวเอง จากนั้นเขียนความเชื่อที่สมเหตุสมผลแทนที่ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

2) เทคนิคทางด้านอารมณ์

คอเรย์(Corey. 2008: 384-385) และ จันท์เพ็ญ แสงอรุณ (2557: 185-186) สรุปได้ว่า เป็นการส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดกำลังใจ สามารถที่จะเข้าถึงอารมณ์ของตัวเอง และจะช่วยให้องเห็นพลังในการเปลี่ยนแปลงได้มากขึ้น โดยเทคนิคทางด้านอารมณ์ มีดังนี้

2.1) การยอมรับแบบไม่มีเงื่อนไข (Unconditional acceptance) ผู้ฝึกอบรมจะต้องยอมรับผู้รับคำปรึกษาโดยไม่มีเงื่อนไขในตัวคนที่ผู้รับคำปรึกษาเป็นไม่ว่าจะทั้งภายในและภายนอกการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพราะโดยทั่วไปผู้รับคำปรึกษามักจะกลัวที่จะต้องเปิดเผยตัวเองเนื่องจากกลัวว่าจะไม่ได้รับการยอมรับจากผู้อื่นดังนั้นควรสร้างบรรยากาศของกระบวนการฝึกอบรม

เชิงจิตวิทยาให้เกิดการยอมรับในตัวเองว่าความเชื่อหรือพฤติกรรมบางอย่างนั้นจะมีความท้าทายก็ตาม

2.2) การจินตนาการเชิงเหตุผลและอารมณ์ (Rational-emotive imagery) เป็นการให้ผู้รับคำปรึกษาได้จินตนาการเกี่ยวกับบางสิ่งบางอย่างที่ผู้รับคำปรึกษารู้สึกไม่ดีกับ เรื่องนั้น ให้ผู้รับคำปรึกษาฝึกการใช้อารมณ์อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์นั้นๆเพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามมา

2.3) การใช้อารมณ์ขัน (Use the humor) เป็นเทคนิคที่จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความกระฉ่างในพฤติกรรมที่พ่ายแพ้ของตนโดยไม่รู้สึกหวาดกลัว อารมณ์ขันช่วยให้แก้ไข ความคิด ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลได้

2.4) การแสดงบทบาทสมมติ (Role playing) เป็นเทคนิคทั้งทางอารมณ์และพฤติกรรมอยู่ในตัว ประกอบด้วย การใช้ความคิดประเมินความรู้สึก และความเชื่อที่ได้ประสบมา ซึ่งเป็นวิธีทางหนึ่งในการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีประสบการณ์และการเผชิญกับความรู้สึกกลัวโดยการขอให้พวกเขาแสดงบทบาทนั้น ๆ

3) เทคนิคทางด้านพฤติกรรม

เทคนิคที่นำมาใช้ในการพัฒนาพฤติกรรมของผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาคือเทคนิคการมอบหมายงานให้ทำเป็นการบ้าน (Homework assignment) คอเรีย(Corey. 2008: 387-388) สรุปว่า เป็นการมอบหมายกิจกรรมให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาปฏิบัติ ในขณะที่ฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาและมีการนำไปปฏิบัติที่บ้าน แล้วจากนั้นนำมาแสดงความคิดเห็นหรืออภิปรายร่วมกันเพื่อให้ผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเรียนรู้ที่จะอยู่กับสถานการณ์อย่างมีเหตุผล

จากการศึกษาเอกสารข้างต้น ผู้ฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาได้นำเทคนิคการสอนทฤษฎี A-B-Cs มาประยุกต์ใช้ในการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา เพื่อให้เยาวชนได้ตระหนักรู้และมีทักษะการควบคุมหรือปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมทางลบ และการเอาชนะความคิดและความรู้สึกในทางทำลายตนเอง

2.5.3 ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง

(Reality Therapy)

คอรีเร่ (Corey.2004: 421-422) กล่าวว่า ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงได้รับการพัฒนาโดย วิลเลียม กลาสเซอร์ (William Glasser) ด้วยสาระสำคัญที่ว่า เยาวชนมีความรับผิดชอบต่องานที่ตนเองเลือกที่จะกระทำ เนื่องจากปัญหาต่างๆ เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ดังนั้นการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงจึงไม่ให้ความสำคัญกับอดีต กลาสเซอร์เชื่อว่าเยาวชนสามารถควบคุมได้เฉพาะสิ่งที่ตนเองกระทำในปัจจุบันเท่านั้น เยาวชนอาจจะจะเป็นผลลัพธ์ของอดีตแต่เยาวชนไม่ใช่เหยื่อของอดีต นอกเสียจากว่าเยาวชน

ดังกล่าวเลือกที่จะเป็นเท่านั้น การให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงตั้งข้อสันนิษฐานว่า เยาวชนเพียรพยายามที่จะควบคุมชีวิตของตนเองเพื่อตอบสนองต่อความต้องการ

2.5.3.1 แนวคิดที่สำคัญ

คอร์เร่ (Corey.2004: 422-425) ระบุแนวคิดสำคัญของการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง 4 ประการดังนี้

ประการที่ 1 ความต้องการและพฤติกรรมที่มีเป้าหมายของมนุษย์ (Human needs and purposeful behavior) พฤติกรรมของเยาวชนมีเป้าหมายเพื่อตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐาน กลาสเซอร์ (Corey. 2004: 422) ระบุว่ามีความต้องการทั้งหมด 5 ประการคือ ความต้องการมีชีวิตรอด (Survival) เพื่อการดำเนินชีวิตและสุขภาพที่ดี ความต้องการความรักและการเป็นเจ้าของ (Love and belonging) เพื่อมีส่วนร่วมกับผู้อื่น และต้องการที่จะรักและได้รับความรัก ความต้องการอำนาจ (Power) เพื่อความสำเร็จหรือความรู้สึกว่าสามารถดูแลชีวิตตนเองได้ ความต้องการอิสระ (Freedom) เพื่อที่จะเลือกทางเลือก และความต้องการความสนุกสนาน (Fun) เพื่อความเพลิดเพลินในชีวิต เสี่ยงหัวเราะ และอารมณ์ขัน ในทัศนะของทฤษฎีทางเลือก โดยพื้นฐานแล้ว เยาวชนจะแสดงพฤติกรรมด้วยเป้าหมายที่จะควบคุมสิ่งแวดล้อม เพื่อที่จะสามารถตอบสนองต่อความต้องการขั้นพื้นฐานทั้ง 5 ประการได้

ประการที่ 2 การมุ่งเน้นภวนิยมและปรากฏการณ์ (Existential /phenomenological orientation) ทฤษฎีทางเลือกเชื่อว่า เยาวชนรับรู้สิ่งแวดล้อมตามบริบทความต้องการของตนเอง ไม่ใช่ตามสภาพความเป็นจริง นอกจากนั้น เยาวชนเลือกเป้าหมายของตนเอง และรับผิดชอบต่อสิ่งที่เยาวชนสร้างสรรค์ขึ้นเพื่อตนเอง ดังนั้น เยาวชนจึงไม่ใช่เหยื่อที่ไร้ประโยชน์ แต่สามารถสร้างสรรค์ชีวิตที่ดีขึ้นกว่าเดิมได้

ประการที่ 3 พฤติกรรมที่เป็นองค์รวม (Total behavior) ทฤษฎีทางเลือกตั้งข้อสันนิษฐานว่า เยาวชนสามารถควบคุมสิ่งที่ตนเองกระทำได้ การที่จะทำให้พฤติกรรมโดยรวมเกิดความชัดเจนได้นั้น จำเป็นต้องทำความเข้าใจองค์ประกอบ 4 ด้านที่แตกต่างกันคือการกระทำ (Acting) การแสดงความรู้สึก (Feeling) การคิด (Thinking) และอาการทางร่างกาย (Physiology) ถึงแม้ว่าองค์ประกอบเหล่านี้จะมีความเกี่ยวข้องกันก็ตาม แต่องค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่งจะแสดงให้เห็นได้อย่างชัดเจน

ประการที่ 4 สารสำคัญของทฤษฎีทางเลือก (The essence of choice theory) ทฤษฎีทางเลือกเชื่อว่า วิธีการเดียวที่เยาวชนจะสามารถควบคุมเหตุการณ์ต่างๆ ได้ ก็คือด้วยการที่เยาวชนเลือกในสิ่งที่ จะกระทำ หากไม่คำนึงถึงสิ่งที่เกิดขึ้นในอดีตแล้ว เยาวชนจะสามารถทำหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพได้ก็ต่อเมื่อ เยาวชนนั้นจำเป็นที่จะต้องดำเนินชีวิตและวางแผนชีวิตด้วยสิ่งที่เป็นปัจจุบัน

2.5.3.2 เทคนิคในการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง

1) กระบวนการ WDEP

คอเรีย (Corey. 2012: 401-404) กล่าวถึงกระบวนการ WDEP ไว้ดังนี้

W = Wants คือเป็นการสำรวจความต้องการของผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาโดยผู้ฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาจะต้องตั้งคำถามเพื่อกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาได้คิด และไตร่ตรองถึงสิ่งที่เขาปรารถนาที่จะเปิดเผย สิ่งที่เขาต้องการจากเยาวชนรอบตัว รวมไปถึงการสำรวจตนเองในทุกแง่มุม และความจำเป็น ตลอดจนการกำหนดเป้าหมายของตนเอง (ทั้งนี้ต้องสามารถระบุเป้าหมายและความสำคัญของเป้าหมายได้)

D = Direct and Doing คือเป็นการกำหนดทิศทาง แนวทาง และการปฏิบัติ ซึ่งจะนำไปสู่การประเมินในขั้นตอนต่อไป ว่าสิ่งต่างๆ สามารถจะไปสู่ทิศทางที่พึงประสงค์ได้หรือไม่ โดยผู้ฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาจะเป็นกระจกสะท้อนให้ผู้รับบริการ เช่น ตั้งคำถามว่า “ในตอนนี้คุณมองเห็น อะไรในตัวเองบ้าง” และวิเคราะห์แนวทางการกำหนดเป้าหมาย จากแนวคิดของการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความเป็นจริงนั้นจะเน้นพฤติกรรมที่เป็นปัญหาในปัจจุบันและเกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ในอดีต ตลอดจนมุ่งที่การตระหนักรู้ของการกำหนดเป้าหมายและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

E = Evaluation คือเป็นการประเมินโดยผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาได้ประเมินพฤติกรรมของตนเองในปัจจุบันว่ามีหวังในสิ่งที่ต้องการหรือไม่ และพฤติกรรมนั้นจะนำไปสู่พฤติกรรมที่ต้องการหรือไม่ และสามารถประเมินตนเอง (Self-Evaluation) ถึงแนวทางต่างๆ ที่เหมาะสมในการกำหนดเป้าหมาย และความเป็นไปได้ของแนวทางที่เลือกมาใช้ในให้เป้าหมายประสบความสำเร็จ

P = Planning and Action คือเป็นการวางแผน ซึ่งจะเป็นขั้นตอนที่ผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาจะสามารถตัดสินใจแล้วว่าอะไรคือสิ่งที่เขาต้องการจะเปลี่ยนแปลง รวมไปถึงการวางแผนที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต่อไป หลักสำคัญอย่างหนึ่งของแนวคิดการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง คือ เป้าหมายที่เกิดจากความต้องการและความจำเป็นที่แท้จริงซึ่งผู้กำหนดเป้าหมายจะเป็นผู้กำหนดเอง โดยสิ่งสำคัญคือการให้ข้อมูลกับตัวเอง ก่อนจะมีมือปฏิบัติตามแผน กล่าวคือเน้นในเรื่องความรับผิดชอบต่อตนเอง

2) เทคนิคในการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง เทคนิคในการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง ได้แก่ (Corey. 1996: 469; อ้างอิงจาก โอภาส กิจกำแหง. 2548: 62)

2.1) การมีศิลปะในการตั้งคำถาม ทั้งนี้เพราะว่า การให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงใช้การตั้งคำถามมากกว่าการให้คำปรึกษาแบบอื่น ๆ ทั้งนี้ เพื่อรวบรวมข้อมูลที่เป็นโลกส่วนตัวของเยาวชน รวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมและการกระทำของเยาวชน ตลอดทั้งแนวทางในการดำเนินชีวิตของเยาวชน

2.2) เทคนิคในการวางแผนในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของเยาวชน (Corey. 1996: 469; อ้างอิงจาก โอภาส กิจกำแหง. 2548: 62)

3) เทคนิคการสร้างสัมพันธภาพ (Building Relationship Technique) สำหรับในการพบกันเป็นครั้งแรก ผู้ฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาจะต้องสร้างสัมพันธภาพที่ดี โดยการทักทาย แสดงความเป็นมิตร มีความจริงใจ ให้เกียรติ รักษาความลับกับผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาแสดงถึงความห่วงใยเอาใจใส่ เต็มใจที่จะพูดคุยได้ทุกเรื่อง ตลอดจนชี้ให้เห็นประโยชน์ที่จะได้รับการให้คำปรึกษา ทั้งนี้เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาสามารถรู้สึกไว้วางใจในการเปิดเผยข้อมูลความรู้ และให้ความร่วมมือในการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา

จากการศึกษาเอกสารข้างต้น ผู้ฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาได้นำเทคนิคกระบวนการ WDEP ของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงมาประยุกต์ใช้ในการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา เพื่อให้เยาวชนความสามารถตัดสินใจ ค้นหาความต้องการด้านอาชีพของตนเอง เพื่อกำหนดเป้าหมายในชีวิตเพื่ออนาคต และเทคนิคการสร้างสัมพันธภาพ เพื่อให้เยาวชนสร้างสัมพันธภาพ สร้างความคุ้นเคย ไว้วางใจ ความอบอุ่น และการยอมรับซึ่งกันและกัน

2.6 แนวคิดและเทคนิคเกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

2.6.1 ความหมายของกลุ่มสัมพันธ์

ทิสนา แคมมณี (2545:139)กล่าวว่า กลุ่มสัมพันธ์ หมายถึง ความรู้เกี่ยวกับการรวมตัวกันของกลุ่มเพื่อปฏิบัติอย่างใดอย่างหนึ่งให้บรรลุเป้าหมาย ซึ่งการปฏิบัติงานจะเป็นไปในทิศทางใดนั้นขึ้นอยู่กับพลังผลักดันที่เกิดขึ้นจากองค์ประกอบ และปฏิสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบต่างๆ ของกลุ่ม อาทิ ผู้นำกลุ่ม แบบแผนการสื่อสารและการใช้อำนาจของกลุ่ม ปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันในกลุ่มและปัญหาต่างๆ ของกลุ่ม

วีไลวรรณ สันตะโกมล (2522: 20) กล่าวถึงประโยชน์ของกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อทักษะต่างๆ ไว้อย่างต่อไปนี้

1. ทักษะทางสังคม (Social Skill) เป็นทักษะที่ช่วยให้อยู่ร่วมกัน และทำงานกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่น เช่น ทักษะการเป็นผู้ให้และผู้รับ การยอมรับความสามารถของตนเองและผู้อื่น ฯลฯ
2. ทักษะในการศึกษาค้นคว้า (Study Skill) เป็นทักษะในการค้นคว้าหาความรู้ ทักษะในการเก็บรวบรวมข้อมูล การพูด การฟัง การอ่านและการรายงาน
3. ทักษะทางปัญญา (Intellectual Skill) ได้แก่ทักษะในการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า การวิพากษ์วิจารณ์ การคิดริเริ่มสร้างสรรค์และการคิดอย่างมีเหตุผล
4. ทักษะในการทำงานกลุ่ม (Group Work Skill) เป็นทักษะในการทำงาน เช่น ทักษะในการวางแผนงานการยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น

คมเพชร นัตริศกุล (2530: 15-19) ได้กล่าวถึงคุณค่าของกิจกรรมกลุ่มว่า

นอกเหนือจากความสำเร็จของกิจกรรมที่ทำแล้วกิจกรรมกลุ่มยังมีคุณค่าด้านอื่นๆ ได้แก่

1. คุณค่าในด้านการพัฒนา (Developmental Values) เช่นการสนองความต้องการพื้นฐานของบุคลากรสร้างพัฒนาการด้านอารมณ์และสังคมการพัฒนาการด้านทัศนคติความสามารถ และปกติวิสัยทางสังคมคุณค่าด้านอาชีพตลอดจนความเจริญงอกงามด้านความรู้ และทักษะ

2. คุณค่าในด้านการวิจัย (Diagnostic Values) สำหรับผู้นำกลุ่มเมื่อมีการทำกิจกรรมกลุ่ม จะทำให้มีโอกาสที่จะสังเกตผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาในกลุ่มแต่ละคนทำให้ได้รับความเข้าใจเป็นอย่างดีใน

ตัวผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา

3. คุณค่าในด้านการบำบัด (Therapeutic Values) ในการรวมกลุ่มของเยาวชนนั้นจะมีค่าต่อการบำบัดได้เป็นอย่างดีในโรงพยาบาล คลินิกจะนำวิธีการทางกลุ่มไปใช้ในการรักษาคนไข้โดยการบำบัดทางจิตวิทยากับคนไข้เป็นกลุ่ม (Group Psychotherapy) สำหรับในโรงเรียนผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาที่มีปัญหาเพียงเล็กน้อยจะได้ประโยชน์จากการร่วมกิจกรรมกลุ่ม เช่น การแก้ปัญหาทางอารมณ์ การพัฒนานิสัยของตนเอง เป็นต้น

2.6.2 เทคนิคที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

การจัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับหลักการจัดการเรียนรู้ของกลุ่มสัมพันธ์ ซึ่งทศนา แหมมณี (2545:152) ได้เสนอกิจกรรมการเรียนการสอนให้สอดคล้องกับทฤษฎีกลุ่มสัมพันธ์ไว้พอสรุปได้ดังนี้

1) เกม (Game) เป็นวิธีการหนึ่งซึ่งสามารถนำไปใช้ในการสอนกลุ่มสัมพันธ์ได้ดี โดยผู้ฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาสร้างสถานการณ์หรือเกมการเล่นขึ้น แล้วให้ผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาลงเล่นด้วยตนเองภายใต้ข้อตกลงหรือกติกาบางอย่างที่กำหนดไว้ ซึ่งผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาก็ตัดสินใจทำอะไรอย่างใดอย่างหนึ่ง อันมีผลออกมาในรูปของการแพ้การชนะวิธีนี้จะช่วยให้ผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาฝึกการแก้ปัญหาและเอาชนะอุปสรรคต่างๆ

2) บทบาทสมมติ (Role Playing) วิธีการนี้มีลักษณะเป็นสถานการณ์สมมติ เช่นเดียวกับเกม แต่มีการกำหนดบทบาทของผู้เล่นในสถานการณ์ที่สมมติขึ้นมา แล้วให้ผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาสวมบทบาทนั้นและแสดงออกตามธรรมชาติ โดยอาศัยบุคลิกภาพ ประสบการณ์และความรู้สึกนึกคิดของตนเองเป็นหลัก ดังนั้นวิธีการนี้จึงมีส่วนช่วยให้ผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาได้มีโอกาสศึกษาวิเคราะห์ถึงความรู้สึกและพฤติกรรมของตนและผู้อื่นอันจะก่อให้เกิดความเข้าใจในตนเองและผู้อื่นอย่างลึกซึ้ง

3) กรณีตัวอย่าง (Case) เป็นวิธีการสอนอีกวิธีหนึ่งซึ่งใช้กรณี หรือเรื่องราวต่างๆ ที่เกิดขึ้นจริงๆ มาดัดแปลงและใช้เป็นตัวอย่างในการให้ผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาได้

ศึกษา วิเคราะห์และอภิปรายร่วมกัน เพื่อสร้างความเข้าใจและฝึกฝนหาทางแก้ไขปัญหาที่พบกันนั้น วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาได้รู้จักคิดและพิจารณาข้อมูลซึ่งกันและกัน รวมทั้งการนำเสนอกรณีต่างๆ ซึ่งคล้ายคลึงกับชีวิตจริงมาใช้ จะช่วยให้การเรียนรู้มีลักษณะใกล้เคียงกับความจริง ซึ่งมีส่วนทำให้การเรียนรู้มีความหมายสำหรับผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยามากขึ้น นอกจากนั้น ยังเป็นวิธีการที่ช่วยให้ผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาได้ฝึกฝนการเผชิญและแก้ปัญหาโดยไม่ต้องให้พบกับปัญหาจริง

4) สถานการณ์จำลอง (Simulation) คือการจำลองสถานการณ์จริงเพื่อให้ผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาได้ลงไปอยู่ในสถานการณ์ และได้เรียนรู้เกี่ยวกับความเป็นจริงให้เรื่องนั้น วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาได้มีโอกาสทดลองแสดงพฤติกรรมต่างๆ ซึ่งในสถานการณ์จริงผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาอาจจะไม่กล้าแสดงเพราะอาจจะเป็นการเสี่ยงต่อผลที่จะได้รับจนเกินไป

5) ละคร (Acting or Dramatization) เป็นวิธีการที่ผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาได้ทดลองบทบาทตามบทที่เขียนหรือกำหนดไว้ให้ โดยผู้แสดงจะต้องพยายามแสดงให้สมบทบาทที่กำหนดไว้ โดยไม่นำเอาบุคลิกภาพและความรู้สึกนึกคิดของตนเองเข้าไปมีส่วนเกี่ยวข้องอันจะมีผลทำให้เกิดผลเสียต่อการแสดงบทบาทนั้นๆ วิธีการนี้เป็นวิธีการที่จะช่วยให้ผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาได้เรียนรู้สาระ โดยการช่วยกันนำสาระมาแสดงให้ชัดเจน การที่ผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาได้มีโอกาสได้แสดงละครร่วมกัน จะช่วยฝึกให้ผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเกิดความรับผิดชอบในการเรียนรู้ร่วมกัน ได้ฝึกการทำงานร่วมกัน

6) การอภิปรายกลุ่มย่อย (Small Group Discussion) เป็นวิธีการเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาทุกคนได้มีส่วนร่วมในการแสดงออก และช่วยให้ผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาได้รับข้อมูลเพิ่มเติมมากขึ้น การจัดกลุ่มย่อยมีหลายแบบต่างกัน แล้วแต่วัตถุประสงค์ของผู้จัด เช่น การอภิปรายกลุ่มแบบระดมสมอง อภิปรายกลุ่มแบบกลุ่มซ้อน เป็นต้น

7) กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ (Group dynamic) เป็นกระบวนการที่ใช้กลุ่มในการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งร่วมกันหรือแก้ปัญหาร่วมกัน เพื่อการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ จากการกระทำหรือประสบการณ์ผู้รับการฝึกอบรมจะเป็นผู้เข้าร่วมกิจกรรมด้วยตนเอง ผู้ให้การฝึกอบรมจะพยายามให้ผู้รับการฝึกอบรมเกิดการรู้แจ้งเห็นจริงหรือเกิดการลงใจกิจกรรมจะมุ่งเน้นการเรียนรู้จากการกระทำ ทำให้เกิดผลทางจิตใจ เช่น สร้างความรู้สึก ความสละสลวยใจ โดยการวิเคราะห์พฤติกรรมของผู้รับการฝึกอบรม ให้การติชมมีข้อดีคือทำให้ผู้รับการฝึกอบรมได้มีการฝึกทำกิจกรรมร่วมกันมีการคิดพิจารณาไตร่ตรองและเกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง

8) การฝึกปฏิบัติ (Exercise) เป็นการนำทฤษฎีหรือแนวคิดตามที่ได้เรียนรู้มาทดลองปฏิบัติในตอนท้ายของการฝึกอบรม ภายใต้การดูแลของผู้ให้การฝึกอบรม ผู้ให้การฝึกอบรมจะเป็นผู้เตรียม กิจกรรมหรือสิ่งที่ให้ฝึกปฏิบัติไว้ล่วงหน้าหลังจากฝึกอบรมทางทฤษฎีมาแล้ว อาจมีการสาธิตหรือกระทำให้ดูก่อน และให้ผู้รับการฝึกอบรมทดลองทำตาม มีข้อดีคือผู้รับการฝึกอบรม

ได้ฝึกปฏิบัติจริง ๆ ก่อนที่จะนำทักษะไปใช้ และทุกคนได้เรียนรู้ด้วยตนเอง และเป็นเทคนิคที่จูงใจให้คนอยากเรียนรู้

จากการศึกษาเอกสารข้างต้น กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เป็นวิธีการหนึ่งที่จะทำให้เยาวชนได้มีปฏิสัมพันธ์กันระหว่างการเข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาได้ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ได้แลกเปลี่ยนความรู้ ความคิด มีการปรับตัวดีขึ้น มีการพัฒนาด้านอารมณ์ สังคม ทำให้มีความเป็นผู้นำในตนเอง รวมทั้งมีทัศนคติที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น และมีสัมพันธภาพที่ดีต่อการทำงานร่วมกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี ดังนั้นกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เป็นกิจกรรมที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาและการเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเอง ให้มีคุณสมบัติที่เหมาะสมตามความต้องการของแต่ละเยาวชน

2.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา

การวิจัยครั้งนี้ผู้ฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาได้ศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาและเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเองของเยาวชนโดยการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา ไม่พบบางงานวิจัยที่เกี่ยวข้องโดยตรง ดังนั้นผู้ฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาจึงศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวกับการฝึกอบรมที่ใกล้เคียงได้ ดังต่อไปนี้

2.7.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

เดลกาโด (Delgado.2014) ศึกษาการสร้างโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความเป็นผู้นำในนักเรียน จำนวน 73 คน พบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกอบรมได้เรียนรู้ประสบการณ์ของความเป็นผู้นำ ได้พัฒนาทักษะทางความคิด มีเป้าหมายที่ชัดเจนมีการวางแผนในการกระทำสิ่งต่าง ๆ และมีความรับผิดชอบในการเรียนมากขึ้น ส่งผลให้นักเรียนมีพฤติกรรมที่เหมาะสม รวมถึงมีความสามารถในการปรับตัวเข้าหาผู้อื่นและมีความสัมพันธภาพในการอยู่ร่วมกันในสังคมมากยิ่งขึ้น

อูเล็ทท์ (Ouellette. 1999) ศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับคุณลักษณะที่ทำให้นักเรียนเกิดความเป็นผู้นำได้ พบว่า ถ้านักเรียนมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมของโรงเรียน นักเรียนจะได้ฝึกผู้นำจากครูที่คอยสนับสนุนและให้คำแนะนำ ซึ่งจะมีผลทำให้นักเรียนเกิดความเชื่อมั่น มุ่งมั่นในการทำงานให้ประสบความสำเร็จ เกิดความเป็นผู้นำได้

2.7.2 งานวิจัยในประเทศ

เสถียร แป้นเหลือ (2550: 125) ศึกษาการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างภาวะผู้นำสำหรับผู้บังคับการกิจกรรมนักศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ พบว่า คะแนนจากแบบทดสอบวัดความรู้หลังการทดลองใช้หลักสูตรสูงกว่าก่อนการทดลองใช้หลักสูตรอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 แสดงให้เห็นว่าหลักสูตรฝึกอบรมที่ผู้ฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา

พัฒนาขึ้นสามารถเสริมสร้างความรู้ด้านภาวะผู้นำของผู้นำองค์กรกิจกรรมนักศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ที่ผ่านการฝึกอบรมได้เพิ่มขึ้น ทั้งนี้อาจเกิดจากส่วนประกอบของหลักสูตร ได้แก่ หลักการ จุดมุ่งหมาย เนื้อหาสาระ สื่อ กิจกรรม วิธีการฝึกอบรม รวมทั้งวิธีการวัดและประเมินผลมีความเหมาะสม โดยเฉพาะวิธีการฝึกอบรม ผู้ฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาได้นำหลักการเรียนรู้เชิงประสบการณ์และการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมมาใช้ในการจัดกิจกรรมฝึกอบรม

พรพรรณ ศรีรุ่งเรือง (2551:57) ศึกษาการฝึกอบรมภาวะผู้นำการเปลี่ยนแปลง ด้านการสร้างแรงบันดาลใจของนักศึกษาพยาบาล พบว่านักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการฝึกอบรมภาวะผู้นำการเปลี่ยนแปลงด้านการสร้างแรงบันดาลใจมีคะแนนภาวะผู้นำการเปลี่ยนแปลงด้านการสร้างแรงบันดาลใจ มากกว่านักศึกษาพยาบาล ที่ไม่ได้รับฝึกอบรมภาวะผู้นำการเปลี่ยนแปลงด้านการสร้างแรงบันดาลใจ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งสอดคล้องตามสมมติฐานข้อ 2 ภายหลังการฝึกอบรมภาวะผู้นำการเปลี่ยนแปลงด้านการสร้างแรงบันดาลใจ นักศึกษาพยาบาลมีภาวะผู้นำการเปลี่ยนแปลงด้านการสร้างแรงบันดาลใจ มากกว่าก่อนฝึกอบรมภาวะผู้นำการเปลี่ยนแปลงด้านการสร้างแรงบันดาลใจ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งสอดคล้องตามสมมติฐานข้อ 3 ไม่พบปฏิสัมพันธ์ระหว่างการได้รับการฝึกอบรมภาวะผู้นำการเปลี่ยนแปลงด้านการสร้างแรงบันดาลใจกับประสบการณ์การเป็นผู้นำมีต่อภาวะผู้นำการเปลี่ยนแปลงด้านการสร้างแรงบันดาลใจที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

วาสนา พวยอ้วน (2547: 80) ศึกษาและพัฒนาคุณลักษณะความเป็นผู้นำของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนบ้านธารนพเก้า จังหวัดสระแก้ว พบว่า นักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 มีคุณลักษณะความเป็นผู้นำของนักเรียนทั้งโดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับปานกลาง นักเรียนกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมฝึกอบรมการพัฒนาคุณลักษณะความเป็นผู้นำของนักเรียน มีคุณลักษณะความเป็นผู้นำของนักเรียนทั้งโดยรวมและรายด้านเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นักเรียนกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมฝึกการพัฒนาคุณลักษณะความเป็นผู้นำของนักเรียน กับนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมฝึกการพัฒนาคุณลักษณะความเป็นผู้นำของนักเรียนมีคุณลักษณะความเป็นผู้นำของนักเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

รัตติกรณ จงวิศาล (2543:114) ศึกษาการฝึกอบรมภาวะผู้นำการเปลี่ยนแปลงของผู้นำนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ พบว่าผู้นำนิสิตที่ได้รับการฝึกอบรมภาวะผู้นำการเปลี่ยนแปลง มีเจตคติที่ดีต่อภาวะผู้นำการเปลี่ยนแปลงหลังการฝึกอบรม มีภาวะผู้นำการเปลี่ยนแปลงที่ผู้นำประเมินตนเอง และมีภาวะผู้นำการเปลี่ยนแปลงที่ผู้ร่วมงานประเมินผู้นำหลังสิ้นสุดการทดลอง มากกว่าผู้นำนิสิตที่ไม่ได้รับการฝึกอบรมภาวะผู้นำการเปลี่ยนแปลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อติญาณ์ ศรีเกษตริน (2543:129) ศึกษาการสร้างหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความเป็นผู้นำสำหรับนักศึกษาพยาบาล พบว่า นักศึกษาพยาบาลที่ผ่านหลักสูตร

ฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความเป็นผู้นำ มีความเป็นผู้นำเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นจากเดิมในระดับมาก และเมื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมความเป็นผู้นำกลุ่มที่ไม่ได้เข้ารับการฝึกอบรม พบว่าสูงกว่า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของเอกชัย

จากการศึกษางานวิจัยเกี่ยวกับการฝึกอบรมความเป็นผู้นำทั้ง 5 เรื่อง พบว่ามีความแตกต่างและคล้ายคลึงกัน กล่าวคืองานวิจัยแต่ละเรื่องมีขั้นตอนในการวิจัยอย่างน้อย 4 ขั้นตอน ขั้นตอนที่คล้ายคลึงกันคือ ขั้นที่ 1 คือการศึกษข้อมูลพื้นฐาน ขั้นที่ 2 การสร้างหลักสูตร ขั้นที่ 3 การทดลองใช้ ส่วนขั้นที่ 4 บางงานวิจัยเป็นขั้นการปรับปรุงแก้ไขหลักสูตร บางงานวิจัยเป็นขั้นการติดตามผล เทคนิควิธีที่ใช้ในการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา ส่วนใหญ่ใช้การบรรยาย และกระบวนการกลุ่มหรือกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ แต่ในงานวิจัยนี้ ผู้ฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาสนใจศึกษาและเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเองของเยาวชนโดยการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา โดยประยุกต์ใช้เทคนิคในทฤษฎีการให้คำปรึกษา กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ และเกมส์ต่างๆ มาสร้างเป็นหลักสูตรฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา มีการประเมินประสิทธิภาพหลักสูตรโดยใช้ผู้เชี่ยวชาญ มีการศึกษาผลการฝึกอบรมโดยการประเมินผู้รับการฝึกอบรมก่อนและหลังการฝึกอบรม และมีการสัมภาษณ์เชิงลึกของผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่องการศึกษาและเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเองของเยาวชนโดยการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา ผู้วิจัยขอเสนอวิธีดำเนินการวิจัยตามหัวข้อดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ เยาวชนที่กำลังศึกษาอยู่ระดับมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 4-6 ประจำปีการศึกษา 2558 จำนวน 2,429 คน ของอำเภอเสลภูมิ จังหวัดร้อยเอ็ด เขต 27

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาความเป็นผู้นำในตนเองของเยาวชน คือ นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ระดับมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 4-6 โรงเรียนเขตอำเภอเสลภูมิ จังหวัดร้อยเอ็ด ประจำปีการศึกษา 2558 ที่ได้จากการสุ่มอย่างง่าย ด้วยการจับฉลาก ผู้วิจัยกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างจากตารางของทาโร ยามาเน (Taro Yamane 1973) ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% จำนวนตัวอย่าง (n) ที่ระดับความคลาดเคลื่อน (e) ที่ 5% จำนวน 374 คน ซึ่งประกอบด้วย โรงเรียนเสลภูมิพิทยาคม โรงเรียนท่าม่วงวิทยาคม โรงเรียนวังหลวงวิทยาคม โรงเรียนโพธิ์ทอง โรงเรียนเสลภูมิ และโรงเรียนศรีอรุณวิทย์

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเองของเยาวชนโดยการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา คือ เยาวชนที่กำลังศึกษาอยู่ระดับมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 4-6 โรงเรียนวังหลวงวิทยาคม โดยการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ที่มีคะแนนความเป็นผู้นำในตนเองตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25ลงมา และสมัครใจในการเข้าร่วมโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาจำนวน 18 คน

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ

1. แบบวัดความเป็นผู้นำในตนเอง
2. โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเอง

วิธีดำเนินการสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือ

1. แบบวัดความเป็นผู้นำในตนเอง

แบบวัดความเป็นผู้นำในตนเองเป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยมีขั้นตอนในการสร้างแบบวัด ดังนี้

1.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการความเป็นผู้นำในตนเองเพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบวัด จากนั้นนิยามศัพท์เฉพาะของความเป็นผู้นำในตนเองโดยผู้วิจัยนำแนวคิดเกี่ยวกับความเป็นผู้นำในตนเองของ ไบรอันท์ และ คาซาน (Bryant and Kazan.2013) มากำหนดเป็นโครงสร้างการวัด (construct) และนิยามศัพท์เฉพาะของความเป็นผู้นำในตนเองที่ใช้ในงานวิจัยนี้

1.2 สร้างข้อคำถามของแบบวัดความเป็นผู้นำในตนเอง โดยให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์ โดยมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่าแบบลิเคิร์ตที่มี 5 ระดับประกอบด้วย จริง ค่อนข้างจริง จริงบางครั้ง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริงเลย จำนวน 45 ข้อ

1.3 ผู้วิจัยนำแบบวัดความเป็นผู้นำในตนเองของเยาวชนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท คือ อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง ตรวจสอบรายละเอียดและความถูกต้องของเนื้อหา จากนั้นนำไปตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยการนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน คือ อาจารย์ ดร.พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ อาจารย์ ดร.พนิดา มารุ่งเรือง และอาจารย์ สิทธิพร ครามานนท์ พิจารณาตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา ซึ่งผู้วิจัยมีเกณฑ์การคัดเลือกผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแบบวัดความเป็นผู้นำในตนเองว่าต้องมีคุณสมบัติดังต่อไปนี้โดยอย่างหนึ่งคือ

- 1) เป็นบุคคลที่มีความรู้เกี่ยวกับความเป็นผู้นำในตนเอง
- 2) เป็นบุคคลที่มีความรู้ทางจิตวิทยา
- 3) เป็นบุคคลที่มีความรู้เกี่ยวกับแบบวัด

1.4 หลังจากผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหาแล้ว ผู้วิจัยนำแบบวัดมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ โดยเลือกข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามและนิยามศัพท์เฉพาะ (Index of Item Objective Congruence: IOC) ตั้งแต่ 0.33-1.00 ส่วนข้อคำถามที่ยังไม่ผ่านเกณฑ์ 2 ข้อ ผู้วิจัยนำไปปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญและนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบอีกครั้งจำนวน 45 ข้อ (รายละเอียดดังภาคผนวก ค)

1.5 นำแบบวัดความเป็นผู้นำในตนเองที่ปรับปรุงแล้ว ไปทดลองใช้ (Try Out) กับเยาวชนที่กำลังศึกษาอยู่ระดับมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 4-6 โรงเรียนเสถภูมิพิทยาคมภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2558 จำนวน 78 คนโดยแบบวัดทั้งหมดจำนวน 45 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง 0.21-0.65 และมีความเชื่อมั่นของแบบวัดทั้งฉบับ มีค่าเท่ากับ 0.91 (รายละเอียดตามภาคผนวก ง)

1.6 นำแบบวัดความเป็นผู้นำในตนเองที่ผ่านการทดลองใช้แล้วไปจัดทำแบบวัดฉบับสมบูรณ์ เพื่อนำไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการทำวิจัยต่อไป

แบบวัดความเป็นผู้นำในตนเองมีข้อคำถามทั้งหมด 45 ข้อ ข้อคำถามแต่ละข้อลักษณะคำตอบเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มี 5 ระดับ ดังนี้

จริง	หมายถึง	เมื่อท่านคิดว่าข้อความนั้นตรงกับสภาพความเป็นจริงของท่านมากที่สุด
ค่อนข้างจริง	หมายถึง	เมื่อท่านคิดว่าข้อความนั้นตรงกับสภาพความเป็นจริงของท่านเป็นส่วนมาก
จริงบางครั้ง	หมายถึง	เมื่อท่านคิดว่าข้อความนั้นตรงกับสภาพความเป็นจริงของท่านเพียงร้อยละ 50 หรือเพียงครึ่งหนึ่ง
ค่อนข้างไม่จริง	หมายถึง	เมื่อท่านคิดว่าข้อความนั้นตรงกับสภาพความเป็นจริงของท่านเพียงเล็กน้อย
ไม่จริงเลย	หมายถึง	เมื่อท่านคิดว่าข้อความนั้นไม่ตรงกับสภาพความเป็นจริงของท่านเลย

ตัวอย่างแบบวัดความเป็นผู้นำในตนเองของเยาวชน

ข้อความ	จริง	ค่อนข้างจริง	จริงบางครั้ง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริงเลย
1. แม้ว่าจะงานที่ทำจะยาก ฉันเชื่อว่าฉันสามารถทำมันให้สำเร็จได้					
2. การแสดงความคิดเห็นของ ฉันจะช่วยให้งานกลุ่มมีคุณภาพมากขึ้น					
3. ถึงแม้จะมีสถานการณ์ที่เลวร้ายเกิดขึ้นในชีวิต ฉันก็มีความหวังเสมอว่าฉันจะสามารถคลี่คลายไปในทางที่ดีได้					

ข้อความ	จริง	ค่อนข้างจริง	จริงบางครั้ง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริงเลย
4.ฉันเต็มใจที่จะปรับเปลี่ยนวิธีหรือแนวทางในการทำงานเพื่อให้งานมีคุณภาพมากยิ่งขึ้น					
5. ฉันมักเปิดโอกาสให้ตนเองได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เพื่อสร้างแรงจูงใจตลอดเวลา					
6.ฉันยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่นแม้ว่าความคิดเห็นนั้นจะแตกต่างจากความคิดเห็นของฉันก็ตาม					
7.ฉันยอมรับผลการตัดสินใจของฉัน แม้จะผิดพลาดก็ตาม					

เกณฑ์การให้คะแนนกำหนดไว้ 2 ลักษณะ คือ ข้อความทางบวก และข้อความทางลบ

ข้อความ	จริง	ค่อนข้างจริง	จริงบางครั้ง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริงเลย
ทางบวก	5	4	3	2	1
ทางลบ	1	2	3	4	5

เกณฑ์การแปลค่าเฉลี่ยของความเป็นผู้นำในตนเอง

เกณฑ์การแปลความหมายของค่าเฉลี่ยความเป็นผู้นำในตนเองของเยาวชน พิจารณาตามลำดับค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ดังนี้

ค่าเฉลี่ย 4.50 - 5.00 หมายถึง มีความเป็นผู้นำในตนเองมากที่สุด

ค่าเฉลี่ย 3.50 - 4.49 หมายถึง มีความเป็นผู้นำในตนเองมาก

ค่าเฉลี่ย 2.50 - 3.49 หมายถึง มีความเป็นผู้นำในตนเองปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 1.50 - 2.49 หมายถึง มีความเป็นผู้นำในตนเองน้อย

ค่าเฉลี่ย 1.00 - 1.49 หมายถึง มีความเป็นผู้นำในตนเองน้อยที่สุด

2. การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเองของเยาวชน

ผู้วิจัยประยุกต์ใช้เทคนิคในทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบรู้คิด-พฤติกรรม ได้แก่ เทคนิคการเสริมแรง เทคนิคการชี้แนะเพื่อการค้นพบ เทคนิคตัวแบบ เทคนิคในทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์ และพฤติกรรม ได้แก่ เทคนิคการสอนทฤษฎี A-B-Cs และเทคนิคในทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง ได้แก่ เทคนิคแผนงาน WDEP และเทคนิคในการวางแผนในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ มาประยุกต์ใช้ในการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเอง ซึ่งมีลำดับขั้นตอนการสร้าง ดังนี้

2.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในและต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับ

การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา รวมถึงแนวคิดและเทคนิคการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาที่สอดคล้องกับความเป็นผู้นำในตนเอง

2.2 ศึกษาเทคนิคในทฤษฎีการให้คำปรึกษาเพื่อนำมาประยุกต์ใช้ในการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเองของเยาวชน โดยการผสมผสานเทคนิคต่างๆ ของทฤษฎีการให้คำปรึกษาให้สอดคล้องกับหัวข้อย่อยของความเป็นผู้นำในตนเอง

2.3 สร้างการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาที่ใช้เวลาอบรม 3 วัน 2 คืน แบบเข้มข้น (Intensive)

2.4 ผู้วิจัยนำการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเองของเยาวชนไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท คือ อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. มณฑิรา จารุเพ็ง ตรวจสอบรายละเอียดและความถูกต้องของเนื้อหา แล้วจึงนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน คือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เฉลิมชัย หาญกล้า ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี และอาจารย์ ดร.จิตติวิทย์ สุขป้อม พิจารณาตรวจสอบความสอดคล้องของเนื้อหา แนวคิด เทคนิค วัตถุประสงค์ และวิธีการดำเนินการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา แต่ละครั้ง (content validity) ซึ่งผู้วิจัยมีเกณฑ์การคัดเลือกผู้เชี่ยวชาญตรวจโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเองว่าต้องมีคุณสมบัติครบทั้ง 2 ประการ ดังนี้

- 1) มีความรู้เกี่ยวกับการฝึกอบรม
- 2) มีความรู้ทางจิตวิทยา

2.5 นำการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเองมาที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วนำไปทดลองใช้ (Try Out) กับเยาวชนโรงเรียนวังหลวงวิทยาคมที่กำลังศึกษาอยู่ช่วงมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 4-6 ภาคการเรียนที่ 2 ปีการศึกษา พ.ศ.2558 ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยจำนวน 18คน เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมของโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยากับกลุ่มตัวอย่าง จากนั้นนำมาปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปทดลองจริง

2.6 นำการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเองของเยาวชนไปทดลองจริงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 18 คน ซึ่งมีรูปแบบการฝึกอบรมแบบ 3 วัน 2 คืน เมื่อวันที่ 4-6 เมษายน พ.ศ. 2558 ดังแสดงในตาราง 1

ตาราง 1 สรุปการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเองของเยาวชน

วันที่	เรื่อง	เทคนิคในทฤษฎีการให้คำปรึกษาและเทคนิคอื่น ๆ ที่นำมาใช้	กิจกรรม
1	ปฐมนิเทศ	สร้างสัมพันธภาพ	1. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ - เกมละลายพฤติกรรม - เพลง “สวัสดีที่เรามาพบกัน - เกมอวัยวะสัมพันธ์” - เกม 1 2 3 4 ลุย! 2. กิจกรรมใบงานที่ 1 “ความเป็นผู้นำในตนเองที่ฉันคิด”
	หัวข้อความเชื่อมั่นในความสามารถและศักยภาพของตนเอง	1. เทคนิคการเสริมแรง เทคนิคการชี้แนะเพื่อการค้นพบ และเทคนิคตัวแบบในทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบรู้คิด-พฤติกรรม	1. กิจกรรม “โยนเหรียญลงแก้ว” 2. ทำแบบทดสอบ “ค้นหาศักยภาพตนเอง” 3. กิจกรรมโยนเชือกบอกเล่าถึงความสามารถของเพื่อน 4. ชมคลิปวีดิทัศน์เรื่องวิธีค้นหาตัวตนของคุณไหม กิจกรรมใบงานที่ 2 “ศักยภาพในตัวฉัน”
	หัวข้อการจัดการวางแผนพฤติกรรมทางบวกเพื่อนำไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้	1. เทคนิคกลุ่มสัมพันธ์ 2. เทคนิคการชี้แนะเพื่อการค้นพบ และเทคนิคการเป็นตัวแบบ ในทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบรู้คิด-พฤติกรรม 3. เทคนิคการวางแผนที่ชัดเจนเพื่อการปฏิบัติในทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง	1. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ - เกม “ลมเพลมพัด - เกม “ฝั่งแตกร้าง” 2. “กิจกรรมประสาทหลอด” 3. ชมคลิปวีดิทัศน์เรื่องฝึกคิดฝึกทำเป็นระบบ สู่การเรียนรู้อย่างสร้างสรรค์ ของน้องปราง (ศิริดา ไตรตรึงษ์ทัศนาศนา) 4. ชี้แนะ 9 วิธีการ “ตั้งเป้าหมาย มุ่งสู่ความสำเร็จในชีวิต”

วันที่	เรื่อง	เทคนิคในทฤษฎีการให้คำปรึกษา และเทคนิคอื่น ๆ ที่นำมาใช้	กิจกรรม
			- กิจกรรมใบงานที่ 3 เขียน “เป้าหมายที่ฉันต้องลงมือทำเป็นอย่างแรกคือ”
	หัวข้อสามารถสังเกตความคิดพฤติกรรมที่เป็นอุปสรรคต่อเป้าหมายที่กำหนดไว้	1. เทคนิคการเป็นตัวแทนในทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบรู้คิด-พฤติกรรม 2. เทคนิคการแสดงบทบาทสมมติในทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม	1. ชมภาพยนตร์เรื่อง Inside Out มหัศจรรย์อารมณ์อลเวง 2. กิจกรรมใบงานที่ 4 “ความคิดและพฤติกรรมอะไรบ้างที่ทำให้เราหลุดออกจากเป้าหมาย”
2	หัวข้อความสามารถควบคุมหรือปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมทางลบ และความรู้สึกในทางทำลายตนเอง	1. เทคนิคกลุ่มสัมพันธ์ 2. เทคนิคการสอนทฤษฎี A-B-Cs 3. เทคนิคการโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ในทฤษฎีการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม 3. เทคนิคการเสริมแรงในทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบรู้คิด-พฤติกรรม	1. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ - เพลง T26 โบกโบกโบก - เกม “นกนางนวลเกาะกิ่งมะนาว” - เกมบก น้ำ อากาศ 2. กิจกรรมใบงานที่ 5 แบบฝึกหัดความสามารถในการควบคุมหรือปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมทางลบ และการเอาชนะความคิดและความรู้สึกในทางทำลายตนเอง A-B-Cs
	หัวข้อความยืดหยุ่นและการมองโลกในแง่ดี	1. เทคนิคกลุ่มสัมพันธ์ 3. เทคนิคการเป็นตัวแทน และเทคนิคเสริมแรงในทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบรู้คิด-พฤติกรรม	1. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ - เกม “วัดดวง - เกม “วิวาร์ห์เหาะ” 2. กิจกรรมใบงานที่ 6 การสร้าง “จุดเปลี่ยนเพื่อสิ่งที่ดีกว่า” 3. ชมวีดิทัศน์ “คุณค่าของการล้มเหลว” ของคุณเต๋ต (ยุทธนา บุญอ้อม)
	หัวข้อการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเองเสมอ	1. เทคนิคการเป็นตัวแทน และเทคนิคเสริมแรงในทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบรู้คิด-พฤติกรรม	1. ดุวีดีทัศน์เรื่อง “นักสู้หัวใจแกร่ง สร้างแรงบันดาลใจทั่วโลก” ของ “นิค วูจิซิค”

วันที่	เรื่อง	เทคนิคในทฤษฎีการให้คำปรึกษา และเทคนิคอื่น ๆ ที่นำมาใช้	กิจกรรม
3	หัวข้อความสามารถ ในการตัดสินใจ	1. เทคนิคกลุ่มสัมพันธ์ 2. เทคนิคแผนงาน WDEP และ เทคนิคการอยู่กับความรู้สึกในทฤษฎี การให้คำปรึกษาแบบเผชิญความ จริง 3. เทคนิคการเสริมแรงในทฤษฎีการ ให้คำปรึกษาแบบรู้คิด-พฤติกรรม	1. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ - เกม “ฝนตก พายุร้อน” - เกม “เป่า ยิง จุบ” - เกม “ตารางระเบิด” 2. กิจกรรมใบงาน 7 กิจกรรมใบงาน แบบฟอร์มกิจกรรม “WDEP เพื่อสร้าง ความสามารถในการตัดสินใจ 3 กิจกรรมใบงาน 7/1 “แผนที่ชีวิตฉัน”
	ปัจจัยนิเทศ	1. เทคนิคการเสริมแรงในทฤษฎีการ ให้คำปรึกษาแบบรู้คิด-พฤติกรรม	1. การสรุป 2. โยนเชือกบอกล่าความประทับใจ 3. ต้นไม้แห่งความเป็นผู้นำในตนเอง

เพื่อให้เห็นความชัดเจน ผู้วิจัยได้สรุปการประยุกต์ใช้แนวคิดและเทคนิคการให้คำปรึกษา
สำหรับการสร้างโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเองของ
เยาวชนดังรายละเอียดตามภาคผนวก จ

วิธีการดำเนินการรวบรวมข้อมูล

ในการดำเนินการทดลองใช้โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความเป็น
ผู้นำของเยาวชน ผู้วิจัยได้ดำเนินการ ดังนี้

แบบแผนการทดลอง

การทดลองครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยเชิงกึ่งทดลองแบบการศึกษากลุ่มเดียววัด
สองครั้งก่อนและหลัง (Quasi-Experimental One Group Pretest - Posttest Design) ซึ่ง
มีแบบแผนการทดลอง ดังนี้

กลุ่ม	ทดสอบก่อน	ทดลอง	ทดสอบหลัง
A	T ₁	X	T ₂

ภาพประกอบ 3 แบบแผนการทดลอง One Group Pretest - Posttest Design

ความหมายของสัญลักษณ์

เมื่อ	A	แทน	กลุ่มทดลอง
	T ₁	แทน	ทดสอบก่อนเข้าร่วมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา
	X	แทน	การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา
	T ₂	แทน	ทดสอบหลังเข้าร่วมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ผู้วิจัยดำเนินการขอจริยธรรมสำหรับการวิจัยที่ทำในมนุษย์ (รายละเอียดดังภาคผนวก ข) แล้วจึงนำแบบวัดความเป็นผู้นำในตนเองไปให้นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ระดับมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 4-6 โรงเรียนในเขตอำเภอเสลภูมิ จังหวัดร้อยเอ็ด ประจำปีการศึกษา 2558 จำนวน 374 คน ตอบแบบวัดความเป็นผู้นำในตนเองซึ่งเก็บแบบวัดคืนมาได้ 374 คน คิดเป็นร้อยละ 100 พร้อมกันนี้ผู้วิจัยได้เก็บไว้เป็นคะแนนการทดสอบของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง (Pre-test)
2. ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างใช้ในการทดลองเป็นเยาวชนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวังหลวงวิทยาคม อำเภอเสลภูมิ จังหวัดร้อยเอ็ด ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2558 จำนวน 18 คน ที่มีคะแนนแบบวัดความเป็นผู้นำในตนเองของเยาวชนตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา และสมัครใจเข้าร่วมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเองมีกลุ่มทดลอง จำนวน 18 คน และให้เยาวชนตอบแบบวัดความเป็นผู้นำในตนเองก่อนทดลองไว้เป็นคะแนน การทดสอบก่อนการทดลอง (Pre-test)
3. ผู้วิจัยดำเนินการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเองของเยาวชนกลุ่มทดลองจำนวน 18 คน ผู้วิจัยดำเนินการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยานอกเวลาเรียน จำนวน 3 วัน 2 คืน ระหว่างวันที่ 4-6 เมษายน พ.ศ. 2558
4. หลังการทดลอง ผู้วิจัยให้เยาวชนกลุ่มทดลอง จำนวน 18 คน ตอบแบบวัดความเป็นผู้นำในตนเองอีกครั้งไว้เป็นคะแนนการทดสอบหลังการทดลอง (Post-test)
5. ผู้วิจัยนำคะแนนที่ได้จากการตอบแบบวัดความเป็นผู้นำในตนเองทั้งก่อนและหลังการทดลองมาวิเคราะห์ตามวิธีทางสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐาน
6. ผู้วิจัยเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-dept interview) เยาวชนกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา เพื่อนำผลมายืนยันผลการวิจัยเชิงปริมาณ

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ใช้สถิติดังนี้

1. สถิติพื้นฐาน ประกอบด้วย ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
2. สถิติที่ใช้ในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ ได้แก่
 - 2.1 หาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา ใช้สูตรวัดดัชนีความสอดคล้อง
 - 2.2 หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบวัดความเป็นผู้นำในตนเอง โดยการหาค่าความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับภาพรวม (Item-Total Correlation) ซึ่งหาได้จากสูตรสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson Product-Moment Coefficient Correlation)
 - 2.3 หาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดความเป็นผู้นำในตนเอง หาได้จากสูตรสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แอลฟาของครอนบาค (Coefficient Cronbach's Alpha)
3. ค่าขนาดอิทธิพล (Effect Size) โดยใช้เกณฑ์การแปลขนาดอิทธิพลของโคเฮน (Cohen)
4. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล เป็นการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความเป็นผู้นำในตนเองก่อนและหลังการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาของเยาวชน โดยการทดสอบการทดสอบค่าที่ไม่เป็นอิสระต่อกันด้วยสถิติ t-test for Dependent Samples
5. วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลเริ่มจากการจัดระเบียบข้อมูล แสดงข้อมูลแล้วนำมาหาข้อสรุปให้มีความสัมพันธ์และมีแบบแผน เพื่อยืนยันความน่าเชื่อถือว่าได้พบอะไรบางอย่างที่สามารถนำไปยืนยันผลเชิงปริมาณ (ชาย โพธิ์สิตา. 2554: 375-377)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลและแปลความหมายของผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยกำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

n	แทน	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ย
S.D.	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
MD	แทน	ผลต่างของค่าเฉลี่ย (Mean Difference)
t	แทน	ค่าสถิติ t ที่ใช้พิจารณาใน Distribution
p	แทน	ระดับนัยสำคัญทางสถิติ
ES	แทน	ขนาดอิทธิพล (Effect Size)
***	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001
A-L	แทน	นามสมมติของเยาวชนกลุ่มทดลองคนที่ 1-12

การนำเสนอการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลแบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 การศึกษาความเป็นผู้นำในตนเองของเยาวชน

ตอนที่ 2 การตรวจสอบการแจกแจงโค้งปกติของค่าเฉลี่ยความเป็นผู้นำในตนเองของเยาวชน

ตอนที่ 3 การเปรียบเทียบความเป็นผู้นำในตนเองของเยาวชนก่อนและหลังการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา

ตอนที่ 4 การศึกษาข้อมูลเชิงคุณภาพความเป็นผู้นำในตนเองของกลุ่มตัวอย่างภายหลังเข้าร่วมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 การศึกษาความเป็นผู้นำในตนเองของเยาวชน

1) ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยนำเสนอข้อมูลจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาความเป็นผู้นำในตนเอง ดังตาราง 2

ตาราง 2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง (n=374คน)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	116	31.00
หญิง	258	69.00
รวม	374	100.00
2. ความสัมพันธ์ของบิดา-มารดา		
อยู่ร่วมกัน	273	73.00
แยกกันอยู่	81	21.70
บิดา/มารดาเสียชีวิต	20	5.30
รวม	374	100.00
3. รายได้ของครอบครัว		
15,000-30,000 บาท	111	29.68
30,001-50,000 บาท	53	14.17
50,001-70,000 บาท	53	14.17
70,001-90,000 บาท	42	11.23
90,001 บาทขึ้นไป	83	22.19
ไม่ระบุ	32	8.56
รวม	374	100.00
4. ระดับชั้น		
มัธยมศึกษาปีที่ 4	97	25.90
มัธยมศึกษาปีที่ 5	121	32.40
มัธยมศึกษาปีที่ 6	156	41.70
รวม	374	100.00
5. แผนการเรียน		
คณิตศาสตร์-วิทยาศาสตร์	288	77.00
คณิตศาสตร์-ภาษาอังกฤษ	41	11.00
ไม่ระบุ	45	12.00
รวม	374	100.00
6. เกรดเฉลี่ย		
เกรดเฉลี่ยต่ำกว่า 1.99 ลงมา	34	9.10
เกรดเฉลี่ยระหว่าง 2.00-2.99	174	46.50

ตาราง 2 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เกรดเฉลี่ยระหว่าง 3.00- 3.99	149	39.80
เกรดเฉลี่ยสูงกว่า 4.00 ขึ้นไป	17	4.60
รวม	374	100.00

จากตาราง 2 พบว่า เยาวชนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 69.00 และเป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 31.00 โดยเยาวชนส่วนใหญ่ครอบครัวอยู่ร่วมกัน คิดเป็นร้อยละ 73.00 รองลงมาคือ แยกกันอยู่ คิดเป็นร้อยละ 21.70 และบิดา/มารดาเสียชีวิต คิดเป็นร้อยละ 5.30 ตามลำดับ ส่วนใหญ่รายได้ของครอบครัว 15,000-30,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 29.70 รองลงมาคือ รายได้ 900.001บาทขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 22.20 รายได้ 30,001-50,000 บาท และรายได้ 50,001-70,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 14.17 รายได้ 70,001-90,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 11.20 และไม่ระบุ คิดเป็นร้อยละ 8.60 ตามลำดับเยาวชนส่วนใหญ่ศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 คิดเป็นร้อยละ 41.70 รองลงมาคือเยาวชนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 คิดเป็นร้อยละ 32.40 และเยาวชนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 คิดเป็นร้อยละ 25.90 ตามลำดับ โดยเยาวชนส่วนใหญ่เรียนแผนการเรียนคณิตศาสตร์-วิทยาศาสตร์ คิดเป็นร้อยละ 77.00 รองลงมาคือ ไม่ระบุ คิดเป็นร้อยละ 12.00 และคณิตศาสตร์-ภาษาอังกฤษ คิดเป็นร้อยละ 11.00 ตามลำดับ และเยาวชนส่วนใหญ่มีเกรดเฉลี่ยระหว่าง 2.00-2.99 คิดเป็นร้อยละ 46.50 รองลงมาคือ เกรดเฉลี่ย 3.00 ขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 39.80 เกรดเฉลี่ยต่ำกว่า 1.99 ลงมา คิดเป็นร้อยละ 9.10 และไม่ระบุ คิดเป็นร้อยละ 4.60 ตามลำดับ และเยาวชนส่วนใหญ่อยู่โรงเรียนเสลภูมิ คิดเป็นร้อยละ 26.20 รองลงมาคือ โรงเรียนศรีอรุณ คิดเป็นร้อยละ 24.30 โรงเรียนวังหลวงวิทยาคม คิดเป็นร้อยละ 18.40 โรงเรียนโพธิ์ทอง คิดเป็นร้อยละ 17.90 และโรงเรียนท่าม่วงวิทยาคม คิดเป็นร้อยละ 13.10 ตามลำดับ

2) ผลการศึกษาความเป็นผู้นำในตนเองของเยาวชน

ผู้วิจัยนำข้อมูลจากแบบวัดความเป็นผู้นำในตนเองของเยาวชนมาทำการวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเพื่อศึกษาความเป็นผู้นำในตนเองของเยาวชน ดังตาราง 3

ตาราง 3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความเป็นผู้นำในตนเองของเยาวชน (n=374 คน)

	$\bar{X}$	S.D.	การแปลผล
ความเป็นผู้นำในตนเอง	3.90	1.30	มีความเป็นผู้นำในตนเองอยู่ในระดับมาก

จากตาราง 3 พบว่า ความเป็นผู้นำในตนเองของเยาวชนอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.90 และมีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.30

ตอนที่ 2 การตรวจสอบการแจกแจงเป็นโค้งปกติ

ก่อนทำการเปรียบเทียบความเป็นผู้นำในตนเองของเยาวชน ผู้วิจัยมีการตรวจสอบการแจกแจงเป็นโค้งปกติ (Test of Normality) ด้วยสถิติ Shapiro-Wilk Test ดังตาราง 4

ตาราง 4 การตรวจสอบการแจกแจงเป็นโค้งปกติ

	ระยะการฝึกอบรม	ค่า sig	การแปลผล
ความเป็นผู้นำในตนเอง	ก่อนการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา	.16	มีการแจกแจงปกติ
	หลังการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา	.20	มีการแจกแจงปกติ

จากตาราง 4 พบว่า ค่าเฉลี่ยของความเป็นผู้นำในตนเองของเยาวชน ก่อนและหลังการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา มีค่า sig เท่ากับ .16 และ .20 ตามลำดับ ซึ่งค่า sig. มีค่ามากกว่า .05 ขึ้นไป แสดงว่า ค่าเฉลี่ยของความเป็นผู้นำในตนเองของเยาวชนก่อนและหลังการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา มีการแจกแจงเป็นโค้งปกติ ทำให้ผู้วิจัยสามารถใช้สูตรการทดสอบค่าที (t-test for dependent samples) เพื่อเปรียบเทียบความเป็นผู้นำในตนเองของเยาวชนก่อนและหลังการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา

ตอนที่ 3 การเปรียบเทียบความเป็นผู้นำในตนเองของเยาวชนก่อนและหลังการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา

ตาราง 5 ผลการเปรียบเทียบความเป็นผู้นำในตนเองของเยาวชนก่อนและหลังการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา

	ก่อนการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา		หลังการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา		MD	t	p	ES
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.				
ความเป็นผู้นำในตนเองของเยาวชน	3.39	0.27	4.66	0.25	1.27	22.16***	.00	4.88

***p<.001

จากตาราง 5 พบว่า เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความเป็นผู้นำในตนเองของเยาวชน ก่อนและหลังการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยามีความแตกต่างกัน โดยหลังการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา เยาวชนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความเป็นผู้นำในตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 อีกทั้งค่าขนาดอิทธิพลของการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาที่มีต่อความเป็นผู้นำในตนเองอยู่ในระดับสูง แสดงให้เห็นว่าการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยามีอิทธิพลต่อความเป็นผู้นำในตนเอง

ตอนที่ 4 ข้อมูลเชิงคุณภาพที่ได้จากการสัมภาษณ์ สรุปได้ดังนี้

หลังจากสิ้นสุดการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเองของเยาวชนซึ่งมีระยะเวลาการฝึกอบรม 3 วัน 2 คืน ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) นักเรียนกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับความเป็นผู้นำในตนเองที่เพิ่มสูงขึ้น ซึ่งผู้วิจัยขอเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพตามหัวข้อของความเป็นผู้นำในตนเองที่ประกอบด้วย 7 หัวข้อ ดังนี้

1) เชื้อมั่นในความสามารถและศักยภาพของตนเอง

ผลการสัมภาษณ์เชิงลึกพบว่า หลังจากเข้าฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา เยาวชนมีเชื้อมั่นในศักยภาพของตนเองมากขึ้น เชื้อมั่นว่าตนเองสามารถทำอะไรก็ได้ ถ้ามีความเชื้อมั่นในศักยภาพของตนเอง และยังตระหนักถึงความสำคัญของความเชื้อมั่นในความสามารถและศักยภาพของตนเองดังที่ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้กล่าวว่า

^A “เชื้อมั่นในศักยภาพตนเอง ฉันต้องเรียนจบ ม.6 ให้ได้ ฉันต้องเข้ามหาลัยเรียนสาขาวิชาที่สนใจให้ได้ ฉันต้องลบคำดูหมิ่นที่คนอื่นดูถูกฉัน ตามกับตัวเองให้ดีกว่าชอบอะไรและทำไมถึงอยากอยู่กับสิ่งๆ นั้นไปนานๆ เราสามารถเลือกทางเดินของตนเองได้ไม่อยากให้ใครมาบังคับ ให้ทำนั่นทำนี่ ในสิ่งที่เราไม่ชอบถึงจะให้ทำให้เรียนในสิ่งที่ไม่ชอบ ทำยังไงก็ไม่มีความสุขเพราะทุกคนมีเป้าหมายที่ตั้งไว้และเลือกที่จะเดินแล้วทำยังไงมันก็มีความสุขมากกว่าให้ใครมาบังคับให้ทำ สิ่งที่คุณจะประสบความสำเร็จได้ต้องรู้จักตนเองและเชื้อมั่นในตนเอง”

^B “มีความเชื่อในตนเอง และสามารถนำผู้อื่นทำกิจกรรมต่างๆ ได้ พยายามหันกลับมามองตนเองว่าเราค้นหาตนเองเจอหรือยัง ตอนนี้เราชอบอะไร เก่งด้านไหน ทำอะไรแล้วมีความสุข และในอนาคตเราจะทำอะไร ถ้าทำแล้วเราจะมีสุขกับมันมั้ย ฉันสามารถเรียนให้เก่งได้ดีกว่าเดิม ฉันสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จได้ เพราะฉันกล้าแสดงออกให้สิ่งที่ถูกต้อง”

^C “ต้องมีความเชื้อมั่นในตนเอง มีความมั่นใจและเชื่อในตนเอง ถ้าเราค้นพบตนเองได้ เราทำอะไรก็สำเร็จ ไม่ต้องไปตามเพื่อน หรือเชื่อเพื่อนเพราะมันอาจให้เราค้นหาตัวเองไม่พบ เราชอบ ทำงานอะไรแล้วทำให้เรามีความสุขและทำให้ประสบความสำเร็จ คือการทำสิ่งที่เรารักจริงๆ เช่น คุณค่าของสิ่งที่เราอยากทำ ไม่ต้องไปเชื่อหรือทำตามผู้อื่น เราต้องตามใจตนเอง เราถึงจะประสบความสำเร็จอย่างแท้จริง

^D “มีความเชื้อมั่นในตนเอง มีเป้าหมายในชีวิตที่ชัดเจนขึ้นทำให้พ่อและแม่ภูมิใจในตัวเรา.ถามตัวเองว่าชอบอะไร และทำในสิ่งที่ชอบ ถ้ามีแต่ทำตามคนอื่นเราก็จะไม่เจอเป้าหมายของตนเอง”

^E “เชื้อมั่นในตนเองมากขึ้น คิดทำในสิ่งที่เราชอบ แล้วตั้งเป้าหมาย และลงมือทำความสำเร็จที่ได้มาง่าย ๆ ไม่น่าภูมิใจเท่าความสำเร็จที่เราตั้งใจทำด้วยตัวเอง เรามีความอะไรชอบอะไร ทำอะไรแล้วมีความสุข จึงทำเพราะชีวิตเป็นของเราตอนนี้เชื้อมั่นว่าเกรดดีขึ้นแน่นอน”

2) สามารถจัดการวางแผนพฤติกรรมทางบวกเพื่อนำไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้

จากการที่ผู้วิจัยได้กระตุ้นให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้เข้าใจและตระหนักถึงความสำคัญของการวางแผนพฤติกรรมทางบวกเพื่อนำไปสู่เป้าหมายที่ตนเองตั้งเอาไว้ ก็พบว่าผู้เข้ารับการฝึกอบรมต่างปรับเปลี่ยนความรู้สึกของตนเองไปในทิศทางที่ดีขึ้นเนื่องจากในช่วงแรกนั้นผู้เข้ารับการฝึกอบรมบางคนก็มองว่าตนเองเป็นคนที่ไม่สามารถวางแผนหรือควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้รู้สึกไม่ดีต่อตนเองแต่ความรู้สึกนั้นก็ได้เปลี่ยนแปลงไปเพราะพวกเขาเรียนรู้และได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ของกันและกันขณะฝึกอบรม และได้พบว่าไม่ได้มีแต่ตนเองเท่านั้นที่ประสบปัญหา ยังมีคนที่แย่กว่าเรา การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นนั้นเองจึงส่งผลให้พวกเขาปรับเปลี่ยนความรู้สึกแย่ให้กลายเป็นกำลังใจและเกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเองดังที่ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้กล่าวว่า

^B“เป้าหมายตอนนี้คือตั้งใจเรียน ศึกษาหาความรู้และหาแนวทางในการนำไปสู่เป้าหมาย เราต้องเป็นทนายความ ผู้พิพากษาและนักร้อง”

^C“เป้าหมายคืออยากเปิดร้านอาหารเป็นของตนเอง สิ่งที่ต้องทำอันดับแรกคือ ฉันต้องเรียนให้ตนเองได้เกรดเฉลี่ยมากกว่า 3.03 ให้ได้ เพราะฉันจะสอบเป็นเซฟ เพื่ออนาคตฉันจะได้มีร้านอาหารเป็นของตนเอง อยากทำให้คุณพ่อคุณแม่ภูมิใจ”

^F“เป้าหมายคืออยากเป็นตำรวจหญิงหรือทหารหญิง สิ่งที่ต้องทำอันดับแรกคืออ่านหนังสือให้หนัก ฝึกฝนร่างกายให้หนัก”

3) สามารถสังเกตความคิดพฤติกรรมที่เป็นอุปสรรคต่อเป้าหมายที่กำหนดไว้

จากการที่ผู้วิจัยได้ให้ผู้เข้าฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเชิงจิตวิทยาแสดงได้ถ่ายทอดอารมณ์ด้วยการแสดงบทบาทสมมติถึงตัวละครแต่ละอารมณ์ ทั้ง 5 อารมณ์ออกมานำมาได้อย่างสมจริง ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้รู้วิธีการเฝ้าสังเกตพฤติกรรมของตนเองดีขึ้น ซึ่งแสดงออกให้เห็นว่าผู้เข้ารับการฝึกอบรมเฝ้าสังเกตความคิดและพฤติกรรมที่เป็นอุปสรรคต่อเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้มากขึ้น ดังที่ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้กล่าวว่า

^A “คนเรามีอารมณ์ทั้งเศร้า เหงา โกรธ สนุกสนานอยู่ในตัวของเรา เราจงเรียนรู้สิ่งที่ผิดพลาดและจะประสบความสำเร็จเอง หากเรายังเชื่อมั่นในตนเอง ฉันจะเอาคำพูดของคนอื่นที่ดูหมิ่นมาเป็นแรงผลักดัน ฉันจะต้อง จบม.6 และได้เข้ามหาลัย มีงานทำดีๆ ให้ได้ ฉันต้องทำให้พ่อแม่สบาย”

^B“ได้รู้ว่าเรามีหลากหลายอารมณ์ แต่อารมณ์ที่เราควรมีมากที่สุดนั้นก็คือ ความร่าเริง ความร่าเริงจะทำให้เราเป็นคนสนุกสนานพร้อมมองโลกในแง่ดี แม้ว่าผู้อื่นพูดจาดูถูก ว่าทำได้จริงหรือ เพ้อเจ้อ! แต่บางครั้งสิ่งที่เขาพูดมาก็ทำให้วิตกกังวลว่าจะเป็นอย่างที่คนอื่นพูด กล้าว่าจะต้องเผชิญหน้ากับอุปสรรคนั้นเพียงคนเดียว รู้สึกกระแวงกลัวว่าเราจะเป็นคนน่าล้าคาญถ้าแสดงพฤติกรรมอะไรมากเกินไป แต่นับแต่นี้เป็นต้นไป ฉันจะตั้งใจในเรียนให้เก่งกว่าเดิม จะทำให้พ่อกับแม่สบาย”

^c“อารมณ์ที่เกิดขึ้นในตัวเราว่าเราอยู่ในสภาวะการใด ๆ เราจะอยู่ในอารมณ์ไหน อารมณ์เศร้า กลัว โกรธ หรือรำเริง มันก็อยู่ที่ตัวเรา นับต่อไปนี่ฉันจะไม่ให้อารมณ์ที่ไม่ดีเข้ามาในชีวิต ฉันต้องเรียนให้ได้เกรด 4 ทุกวิชา ฉันจะทำความฝันที่ฉันฝันไว้ให้เป็นจริงแน่นอน”

^d“ในตัวเรามีหลายอารมณ์ทั้งดีและร้าย แต่มันก็อยู่ที่ตัวเราเองว่าจะจัดการกับอารมณ์เหล่านี้ได้หรือไม่ สำหรับฉัน คนอื่นจะว่าเราอย่างไรไม่สน ฉันจะนำเอาคำดูหมิ่นมาเป็นแรงผลักดัน เป็นที่พึ่งให้กับครอบครัวให้ได้”

^e“ได้รู้ว่าคนเราก็มียหลาย ๆ อารมณ์อยู่ที่เราจะเลือกวิธีการจัดการกับมันยังไง แม้บางครั้งจะรู้สึกกังวลกับคำพูดของคนอื่น แต่อย่างไรก็ทำให้ได้แน่นอน คอยดู ฉันต้องทำให้พ่อแม่ สุขสบายให้ได้”

^f“รู้จักควบคุมอารมณ์ความรู้สึก และยิ้มรับ สนุกไว้ก่อน หรือยิ้มให้มีความสุข เพื่อจะทำชีวิตเรอดีขึ้น

^g“ได้รู้ว่าคนเรามีหลากหลายอารมณ์และไม่มีใครสามารถควบคุมอารมณ์ของเราได้ นอกจากตัวเราเอง เคยรู้สึกไม่พอใจที่มีคนมาพูดว่า “คิดหรือว่าจะทำได้” ตอนนั้นรู้สึกกังวล เสียใจในสิ่งที่เราทำแล้วกลับมีคนมาหัวเราะใส่ แต่นับแต่นั้นเป็นต้นไป ฉันจะไม่กังวล ฉันจะไม่เป็นอย่างที่คนอื่นพูดแน่นอน ฉันต้องเป็นในสิ่งที่ตนเองฝันไว้ให้ได้ ฉันจะต้องไม่ทำให้พ่อแม่ของฉันต้องผิดหวัง”

4) ควบคุมหรือปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมทางลบ และ เอาชนะความคิดและความรู้สึกในทางทำลายตนเอง

ผลการสัมภาษณ์เชิงลึกพบว่า ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเข้าใจและตระหนักถึงความสำคัญของการควบคุมและปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมทางลบและการเอาชนะความคิดและความรู้สึกในทางทำลายตนเองดีขึ้น เพราะทุกคนได้แสดงออกให้เห็นถึงการเข้าใจและชัดเจนกับตนเองมากขึ้น ยอมรับกับความกังวลใจที่ผ่านมา และเปิดโอกาสให้ตนเองได้บอกเล่าประสบการณ์กับเพื่อนได้ฟังอย่างจริงใจ ไม่ยกเงื่อนไขใดๆ มาเป็นข้ออ้าง นอกจากนี้ยังแสดงให้เห็นถึงความสนใจที่อยากจะปรับปรุงตนเองให้เป็นไปตามที่ตั้งใจตั้งที่ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้กล่าวว่า

^a “ผู้อื่นมักดูถูกฉันเสมอว่าฉันอย่างฉันต้องไม่จบ ม.6 แน่แน่นอน ฐานะอย่างมึงจะมีปัญหาจะมีทางข้ามหาลัยดีๆ ดัง ได้อย่างไร...ฉันจะเอาคำพูดของคนอื่นที่ดูหมิ่นมาเป็นแรงผลักดัน ฉันจะต้องจบ ม.6 จบมหาลัยให้ได้ มีงานทำให้ได้ ฉันต้องทำให้พ่อแม่สบาย”

^c“ผู้อื่นมักพูดให้ฉันว่าฝันสูงเกินไป ผู้อื่นมักพูดให้ฉันว่า งบประมาณนี้จะเรียนไหวหรือ...ฉันต้องเรียนให้ได้เกรด 4 ทุกวิชา ฉันต้องทำความฝันที่ฉันฝันไว้ให้ได้แน่นอน”

^d“คนอื่นมักคิดว่า ฉันทำไม่ได้หรอก ความสามารถแค่นี้จะเอาอะไรไปสู้เขา...ฉันจะเอาคำดูหมิ่นมาเป็นแรงผลักดัน จะเป็นที่พึ่งให้กับครอบครัวให้ได้”

^e“ผู้อื่นชอบมองว่าฉันไม่ดี เป็นเด็กเกเรแน่นอน ผู้อื่นชอบพูดว่าฉันนอกจากบ้านบอยๆ ต้องไปทำสิ่งที่ไม่ดีแน่นอน...ฉันไม่เป็นอย่างที่คนอื่นพูดแน่นอน ฉันต้องเป็นในสิ่งที่ตนเองฝันไว้ให้ได้ ฉันจะต้องไม่ทำให้พ่อแม่ของฉันต้องผิดหวัง”

^L“ผู้อื่นมากกว่าให้ฉันหน้าอย่างเธอทำได้ด้วยเหรอ มีแฟนขนาดนี้ ออกไปแต่งงานดีกว่า อย่ามาเรียนเลย เรียนไปจะได้ทำได้เหรอ...แต่ฉันต้องทำให้พ่อแม่ พี่ น้อง ของฉันให้มีความสุข ฉันจะเอาชนะใจตนเอง และคำพูดของผู้อื่นมาเป็นพลัง ฉันจะต้องทำตามเป้าหมายให้ได้..ฉันจะสู้”

5) ความยืดหยุ่นและมองโลกในแง่ดี

การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาช่วยให้นักเรียนกลุ่มตัวอย่างมีความเข้าใจถึงหลักของความหมายของคำความยืดหยุ่น และการมองโลกในแง่ดี ซึ่งแตกต่างจากก่อนการเข้ารับการฝึกอบรมที่ผู้เข้ารับการฝึกอบรมบอกว่ามีทัศนคติที่ดีต่อปัญหาที่ตนเองได้พบ และพร้อมจะยอมรับกับสิ่งที่เกิดแล้วค่อยแก้ปัญหาไปที่ละจุด และที่สำคัญผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความคิดยืดหยุ่นต่อตนเองโดยการยอมรับในปัญหาและอุปสรรคของตนเอง และรู้จักการเอาชนะปัญหาและอุปสรรคที่ทำให้ผู้เข้าฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาผิดหวัง ความไม่สมบูรณ์แบบของตนเอง ด้วยการมองโลกในแง่ดีของตนเอง ปัญหาทุกอย่างมีมุมมองซ่อนอยู่ในทุกปัญหาและอุปสรรคและสถานการณ์ของชีวิตเสมอจากการพูดคุยกับผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาพบว่าผู้เข้าฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเชิงจิตวิทยาได้มุมมองชีวิตของตนเองดีขึ้น ยอมรับในข้อจำกัดของตนเองและเข้าใจว่าทุกคนไม่จำเป็นที่จะต้องสมบูรณ์แบบถึงจะรู้สึกมีคุณค่า ถึงจะประสบความสำเร็จในชีวิต ชีวิตคนเรามีความหมายขอแค่ให้รู้จักวิธีปรับเปลี่ยนความคิดตั้งที่ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้กล่าวว่า

^B“ฐานะทางบ้านไม่ดี...ทุกใจมาก...ยอมรับว่าทางบ้านฐานะไม่ดีเราจน...ฝ่าฟันปัญหาและอุปสรรคไปให้ได้ หากว่าเรามีความมุ่งมั่น มีความพยายามและไม่ย่อท้อ สักวันหนึ่งมันก็จะต้องสำเร็จ”

^D“ติดโทรศัพท์มากเกินไป...รู้สึกแย่...ต่อไปจะแบ่งเวลาให้เป็น...เราจะเอาความล้มเหลวมาเป็นพลัง ผลัดดันตนเองให้ประสบความสำเร็จ และเป็นการเอาชนะใจตนเองเองด้วย”

^E“เรียนหนังสือไม่เก่ง...ท้อใจ...ตั้งใจพยายามอ่านหนังสือมากขึ้น... เราต้องเอาชนะใจตนเอง จะลุกขึ้นมาใหม่ให้ได้”

6) สามารถสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง

การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาช่วยให้นักเรียนกลุ่มตัวอย่างทุกคนให้ความสนใจในการแสดงความคิดเห็นอย่างตื่นเต้น ชื่นชม อย่างประทับใจในความมุ่งมั่นตั้งใจของตัวแบบจากการชมคลิปวิดีโอทัศน (นิค วุจิซิค) ทำให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรม ได้ปรับเปลี่ยนความคิด จากความคิดแง่ลบกลายเป็นความคิดแง่บวก และนำมาใช้ในการกระตุ้นและให้กำลังใจตนเองในอันที่จะปฏิบัติให้เกิดผลสำเร็จ หรือแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นด้วยกำลังใจของตนเอง นอกจากนี้ผู้เข้ารับการฝึกอบรม ยังรู้จักเชื่อมโยงระหว่างสิ่งที่ได้เรียนรู้จากตัวแบบ และมีผลลัพธ์ก่อเกิดการมีแรงจูงใจภายใน และเกิดความรู้สึกพึงพอใจเมื่อเห็นความก้าวหน้าในความคิดของตนเอง ดังที่ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้กล่าวว่า

^A“ชีวิตไม่ได้โรยด้วยดอกกุหลาบ เพราะฉะนั้นทุกคนมีอุปสรรคต่างกันออกไปแต่เราก็ไม่ควรย่อท้อ ควรลุกขึ้นสู้ด้วยพลังและแรงหวังแล้วชีวิตเราจะประสบความสำเร็จเพราะเรา

เชื่อมั่นในตนเอง ทุกคนมีเป้าหมาย (Goal) เป็นของตัวเองถ้าเลือกที่จะเดินไปข้างหน้าแล้วต้องสู้อย่างสุดกำลังเพื่อความสำเร็จของเราเอง และวันข้างหน้าจะได้สบาย ทุกคนล้มได้แต่ต้องลุกขึ้นสู้ เพราะชีวิตเราต้องเดินต่อไป และไม่ย่อท้อต่อความยากลำบาก”

^B “ขอแค่เรามีความเชื่อในสิ่งที่เราทำ และมีกำลังใจที่ดีจากคนรอบข้าง ความฝันก็เป็นจริงได้เสมอ และมีกำลังใจและแรงบันดาลใจที่จะไปต่อ ไม่ว่าจะเจอกับปัญหาและอุปสรรคอะไร ก็พยายามมองโลกในแง่ดี ให้กำลังใจกับตัวเองบ่อยๆ ชื่นชมตัวเองบ่อยๆ”

^D “แม้จะมีอุปสรรคมากแค่ไหน ก็ต้องสู้ต่อไป อย่ายอมแพ้ เอาชนะใจตนเองให้ได้ บางอย่างเราก็ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ ทางเลือก คนทุกคนมีทางเลือกในชีวิตเป็นของตนเอง เลือกที่จะใช้ชีวิตอย่างไร เลือกในสิ่งที่อยากจะทำและทำให้ดีที่สุด”

^E “เราต้องมีความหวังอยู่เสมอและไม่สิ้นหวัง กำหนดเป้าหมาย ทำให้ได้ ยอมรับในสิ่งที่เชื่อมั่นในตัวเอง ถามตัวเองให้ชัดๆ ว่าเราเป็นใคร... ไม่ต้องไปสนความคิดแง่ลบของคนอื่นที่ดูถูกเรา ชีวิตไม่ได้ดั่งสวยหรูเสมอไป”

7) มีความสามารถในการตัดสินใจ

การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างหัวข้อความสามารถในการตัดสินใจ พบว่า ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยามีความสุข สดใส ตื่นเต้น ยิ่งเห็นได้ชัดตอนที่ผู้วิจัยให้ผู้เข้าฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาได้เขียนหรือวาดรูป “แผนที่ชีวิตของฉัน” ผู้เข้ารับการฝึกอบรมบางคนที่ไม่ค่อยเก่งแต่สามารถอธิบายได้ดีจากการวาดภาพหรือการเขียน และบางคนแสดงความกล้ามากขึ้น โดยวาดภาพอาชีพในฝันที่ตั้งเป้าหมายเอาไว้ จะทำให้สำเร็จ ซึ่งต่างจากก่อนที่จะเข้ารับการฝึกอบรม ผู้เข้าอบรมเล่าว่า ไม่กล้าบอกกับใครเพราะเคยถูกดูถูกเอาไว้ และที่สำคัญคือไม่กล้าบอกกับพ่อแม่ว่าอยากทำอาชีพอะไร ได้แต่ตามใจพ่อแม่ แต่พอได้มาเข้ารับการฝึกอบรมในครั้งนี้ สามารถช่วยให้ตนเองกล้าที่จะเขียนเป้าหมาย และกล้าที่จะเดินเข้าไปบอกกับคุณพ่อคุณแม่ว่าอยากเรียนอะไร อยากทำอาชีพอะไร ซึ่งการแสดงออกให้เห็นถึงความภาคภูมิใจในตนเอง ว่าเราสามารถตั้งเป้าหมายในชีวิตให้กับตนเองได้ ซึ่งจากการสังเกตผู้เข้ารับการฝึกอบรมโดยรวมแสดงให้เห็นถึงความเข้าใจและมีพัฒนาการที่ดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัดของแต่ละคนดังที่ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้กล่าวว่า

^B “เป้าหมายคือสอบเข้ามหาวิทยาลัยมหาสารคามให้ได้ ต่อไปนี้จะตั้งใจอ่านหนังสือให้มากขึ้น เชื่อมั่นในตนเอง

^C “เป้าหมายในชีวิตคือ “เปิดร้านอาหารเป็นของตนเอง” ต่อไปนี้จะค้นคว้าหาความรู้เกี่ยวกับการทำอาหารในที่ต่างๆ ตั้งใจเรียนหนังสือ ตั้งใจฝึกฝนกับสิ่งที่เรารักจนทำให้ตนเองพร้อมที่จะเป็นได้ทุกสิ่งที่เราวางแผนจนสำเร็จ”

^F “เป้าหมายในชีวิตคือ “ปลัด ทหาร” เป็นทหารรั้วของชาติ เพราะเกิชาตินี้ เลือกที่จะตายเพื่อชาติ สิ่งที่ต้องลงมือทำเป็นอันดับแรกคือตั้งใจเรียนหนังสือ สที่ตั้งใจเอาไว้ เรียนมหาลัยให้จบ

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความเป็นผู้นำในตนเองของเยาวชน
2. เพื่อเปรียบเทียบความเป็นผู้นำในตนเองของเยาวชน ก่อนและหลังการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา

สมมติฐานการวิจัย

เยาวชนมีความเป็นผู้นำในตนเองสูงขึ้นหลังจากเข้าโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ เยาวชนที่กำลังศึกษาอยู่ระดับมัธยมศึกษาชั้นที่ 4-6 ประจําภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2558 จำนวน 2,429คน ของอำเภอสลภูมิ จังหวัดร้อยเอ็ด เขต 27

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาความเป็นผู้นำในตนเองของเยาวชน คือ เยาวชนที่กำลังศึกษาอยู่ระดับมัธยมศึกษาชั้นที่ 4-6 โรงเรียนเขตอำเภอสลภูมิ จังหวัดร้อยเอ็ด ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2558 ที่ได้จากการสุ่มอย่างง่าย ผู้วิจัยกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างจากตารางของ ทาโร ยามาเน (Taro Yamane 1973) ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% จำนวนตัวอย่าง (n) ที่ระดับความคลาดเคลื่อน (e) ที่ 5% จำนวน 374 คน ซึ่งประกอบด้วย โรงเรียนท่าม่วงวิทยาคม โรงเรียนวังหลวงวิทยาคม โรงเรียนโพธิ์ทอง โรงเรียนสลภูมิ และโรงเรียนศรีอรุณ

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเองของเยาวชนโดยการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา คือ เยาวชนที่กำลังศึกษาอยู่ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายปีที่ 4-6 โรงเรียนวังหลวงวิทยาคม โดยการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ในเยาวชนที่มีคะแนนความเป็นผู้นำในตนเองตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ที่ 25 ลงมา และมีความสนใจในการเข้าร่วมโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาจำนวน 18 คน

3. ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

- 3.1 ตัวแปรจัดกระทำ คือ การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา
- 3.2 ตัวแปรตาม คือ ความเป็นผู้นำในตนเอง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ

1. แบบวัดความเป็นผู้นำในตนเองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ซึ่งมีค่าดัชนีความสอดคล้อง ตั้งแต่ 0.33-1.00 ขึ้นไป มีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง 0.21-0.65 และมีความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับมีค่าเท่ากับ 0.91 โดยผู้วิจัยนำไปทดลองใช้ (Try Out) กับเยาวชนที่กำลังศึกษาอยู่ระดับมัธยมศึกษาชั้นที่ 4-6 โรงเรียนเสลภูมิพิทยาคม ภาคการเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2558 จำนวน 78 คน

2. การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเองที่หาคุณภาพของเครื่องมือด้วยการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง ของโปรแกรมตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไปโดยการนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน พิจารณาตรวจสอบความสอดคล้องในเนื้อหา แนวคิด เทคนิค วัตถุประสงค์ และวิธีดำเนินการ จากนั้นนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ แล้วนำไปทดลองใช้

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างใช้ในการทดลองเป็นเยาวชนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวังหลวงวิทยาคม อำเภอเสลภูมิ จังหวัดร้อยเอ็ด ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2558 จำนวน 18 คน ที่มีคะแนนแบบวัดความเป็นผู้นำในตนเองของเยาวชนตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา และสมัครใจเข้าร่วมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเอง มีกลุ่มทดลอง จำนวน 18 คน และให้เยาวชนตอบแบบวัดความเป็นผู้นำในตนเองก่อนทดลองไว้เป็นคะแนน การทดสอบก่อนการทดลอง (Pre-test)

2. ผู้วิจัยดำเนินการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเองของเยาวชนกลุ่มทดลองจำนวน 18 คน ผู้วิจัยดำเนินการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยานอกเวลาเรียน จำนวน 3 วัน 2 คืน ระหว่างวันที่ 4-6 เมษายน พ.ศ. 2558

3. หลังการทดลอง ผู้วิจัยให้เยาวชนกลุ่มทดลอง จำนวน 18 คน ตอบแบบวัดความเป็นผู้นำในตนเองอีกครั้งไว้เป็นคะแนนการทดสอบหลังการทดลอง (Post-test)

4. ผู้วิจัยนำคะแนนที่ได้จากการตอบแบบวัดความเป็นผู้นำในตนเองทั้งก่อนและหลังการทดลองมาวิเคราะห์ตามวิธีทางสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐาน

5. ผู้วิจัยเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-dept interview) เยาวชนกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา เพื่อนำผลมายืนยันผลการวิจัยเชิงปริมาณ

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ค่าสถิติพื้นฐาน ประกอบด้วย ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
2. สถิติที่ใช้ในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ ได้แก่
 - 2.1 การหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา โดยใช้สูตรวัดดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item-Objective Congruence: IOC)
 - 2.2 การหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบวัดความเป็นผู้นำในตนเอง โดยการหาค่าความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับภาพรวม (Item-Total Correlation) ซึ่งหาได้จากสูตรสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson Product-Moment Coefficient Correlation)
 - 2.3 การหาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดความเป็นผู้นำในตนเอง หาได้จากสูตรสัมประสิทธิ์ของแอลฟาของครอนบาค (Coefficient Cronbach's Alpha)
3. ค่าขนาดอิทธิพล (Effect size) โดยใช้เกณฑ์การแปลขนาดอิทธิพลของโคเฮน (Cohen)
4. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล เป็นการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความเป็นผู้นำในตนเองก่อนและหลังการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาของเยาวชนโดยการทดสอบด้วยค่า t-test for Dependent Samples
5. วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลที่เริ่มจากการจัดระเบียบข้อมูล แสดงข้อมูล แล้วนำมาหาข้อสรุป ให้มีความสัมพันธ์ มีแบบแผน เพื่อยืนยันความน่าเชื่อถือ ว่าได้พบอะไรบ้างที่สามารถนำไปยืนยันผลเชิงปริมาณ (ชาย โพธิ์สิตา. 2554: 375-377)

สรุปผลการวิจัย

1. ผลการศึกษาความเป็นผู้นำในตนเองของเยาวชน พบว่า ความเป็นผู้นำในตนเองของเยาวชนโดยรวมอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.90 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.30
2. ผลการเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเองโดยการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา พบว่าหลังการเข้าร่วมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา เยาวชนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของความเป็นผู้นำในตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.001

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การศึกษาและเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเองของเยาวชนโดยการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาในครั้งนี้ ผู้วิจัยขออภิปรายตามความมุ่งหมายของการวิจัย ดังนี้

1. ผลการศึกษาความเป็นผู้นำในตนเองของเยาวชน

การศึกษความเป็นผู้นำในตนเองของเยาวชน พบว่า เยาวชนมีความเป็นผู้นำในตนเองอยู่ในระดับมาก อาจเนื่องมาจากโรงเรียนวังหลวงวิทยาคม เป็นโรงเรียนที่ส่งเสริมให้นักเรียน

ได้เข้าร่วมโครงการและกิจกรรมต่าง ๆ อย่างสม่ำเสมอ เช่น การเข้าร่วมโครงการค่ายผู้นำอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม มีวัตถุประสงค์ เพื่อส่งเสริมความสามัคคีในหมู่คณะ มีมนุษยสัมพันธ์ มีลักษณะการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี เพื่อให้เยาวชนมีทักษะกระบวนการในการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม คิดสร้างสรรค์ คิดเป็น ทำเป็น และแก้ปัญหาให้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมในชีวิตประจำวัน เพื่อให้เยาวชนได้ตระหนักถึงการเป็นเจ้าบ้านที่ดี เล็งเห็นถึงการทำประโยชน์ต่อส่วนรวม ร่วมกันช่วยป้องกันปัญหาสภาพแวดล้อม โดยเฉพาะเรื่องปรากฏการณ์โลกร้อนที่เกิดขึ้น และเพื่อพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ของเยาวชน ให้เยาวชนได้เสนอ และสะท้อนความคิดเห็นด้านสิ่งแวดล้อม ผ่านการทำกิจกรรมด้านสิ่งแวดล้อมร่วมกัน และโครงการผู้นำเยาวชนพลังแผ่นดินขจัดสิ้นยาเสพติด มีวัตถุประสงค์ เพื่อสร้างผู้นำเยาวชนในการต่อต้านและป้องกันการแพร่ระบาดของยาเสพติดในสถานศึกษา และชุมชน เพื่อให้เยาวชนได้รับรู้และรับทราบถึงปัญหาและพิษภัยของยาเสพติด เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต ทักษะทางความคิด สร้างภูมิคุ้มกันทางด้านร่างกายจิตใจให้กับเยาวชน ไม่ตกเป็นทาสของอบายมุขด้วยวิถีพุทธ เพื่อสนับสนุนนโยบายของรัฐบาลและร่วมแก้ปัญหาเสพติดในชุมชนอย่างเป็นรูปธรรม เป็นต้น โครงการเหล่านี้ มีส่วนอย่างมากในการส่งเสริมเยาวชนให้มีความเป็นผู้นำในตนเอง รวมทั้งโครงการรักการอ่าน โครงการเสริมสร้างบุคคลแห่งการเรียนรู้ ประกอบด้วยกิจกรรม เช่น นิทรรศการทางวิชาการ “Open House” และกิจกรรมส่งเสริมความเป็นเลิศทางวิชาการ ซึ่งมีส่วนสำคัญในการพัฒนาศักยภาพความเป็นผู้นำในตนเองให้แก่นักเรียน โครงการและกิจกรรมต่าง ๆ สอดคล้องกับพันธกิจของโรงเรียนที่กล่าวว่า การพัฒนา ส่งเสริม สนับสนุน นักเรียนทุกคนให้ได้รับการศึกษาอย่างมีคุณภาพโดยพัฒนาผู้เรียนเป็นสำคัญ เพื่อให้เป็นบุคคลที่มีคุณธรรม นำความรู้ความสามารถ ตามมาตรฐานการศึกษาขั้นพื้นฐานในระดับสากล อีกทั้งมีเป้าประสงค์ที่ว่า 1) พัฒนาพรสวรรค์ของผู้เรียนให้มีความรู้ความสามารถระดับดี (เป็นเลิศทางวิชาการ Gifted) 2) พัฒนาผู้เรียนให้มีทักษะการสื่อสารและปฏิสัมพันธ์แลกเปลี่ยนการเรียนรู้กับชาวต่างชาติได้ (สื่อสารสองภาษา Growth and Learning) 3) พัฒนาผู้เรียนให้มีความคิดดี สร้างสรรค์ได้ (ล้ำหน้าความคิด Good) 4) พัฒนาผู้เรียนให้ผลิต คิดค้น ออกแบบโดยใช้เครื่องมือเทคโนโลยีที่เหมาะสมได้ (คิดงานอย่างสร้างสรรค์ Green Technology) และ 5) พัฒนาผู้เรียนให้มีความรู้ความเข้าใจ หลักธรรมาภิบาล ยอมรับความหลากหลายทางเชื้อชาติ สังคม วัฒนธรรม ร่วมกันรับผิดชอบสังคมโลก (Good Government) (ที่มาข้อมูล: อาจารย์ฝ่ายแนะแนวโรงเรียนวังหลวงวิทยาคม)

2. ผลการเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเองของเยาวชนโดยการฝึกอบรม

เชิงจิตวิทยา

โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเองของเยาวชน ผู้วิจัยประยุกต์ใช้เทคนิคในทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์ และพฤติกรรม ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบรู้คิด-พฤติกรรม ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง และกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ มี 3 ขั้นตอน คือ ขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการ และขั้นสรุป โดยดำเนินการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาแบบเข้มข้น (Intensive) ระยะเวลา 3 วัน 2 คืน ใช้เวลาครั้งละ 2 ชั่วโมง ถึง 3 ชั่วโมง

ให้สอดคล้องกับแต่ละหัวข้อการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาของเยาวชน ซึ่งมี 7 หัวข้อ โดยนำแนวคิดของ ไบรอันท์และคาซาน (Bryant & Kazan. 2013) เป็นฐานคิดหลักสำหรับสร้างโปรแกรม การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา เพื่อเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเองของเยาวชน ทั้ง 7 หัวข้อคือ 1) ความเชื่อมั่นในความสามารถและศักยภาพของตนเอง 2) สามารถสังเกตความคิดพฤติกรรมที่เป็นอุปสรรคต่อเป้าหมายที่กำหนดไว้ 3) การจัดการวางแผนพฤติกรรมทางบวกเพื่อนำไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ 4) สามารถควบคุมหรือปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมทางลบและการเอาชนะความคิดและความรู้สึกในทางทำลายตนเอง 5) มีความยืดหยุ่นและมองโลกในแง่ดี 6) สร้างแรงจูงใจให้กับตนเองเสมอ และ 7) มีความสามารถในการตัดสินใจ โดยมีขั้นตอนการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาในแต่ละครั้ง ดังนี้

2.1 ขั้นเริ่มต้น ในขั้นนี้จะเริ่มตั้งแต่การพบกันครั้งแรกระหว่างผู้วิจัยและผู้เข้ารับการฝึกอบรม สิ่งจำเป็นในขั้นตอนนี้คือการสร้างสัมพันธภาพ ความคุ้นเคย ไว้วางใจ ความอบอุ่น และการยอมรับระหว่างผู้วิจัยและผู้เข้ารับการฝึกอบรม มีการกำหนดหน้าที่ โครงสร้าง และชี้แจงวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรม โดยมีการประเมินผู้เข้าฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาและกำหนดเป้าหมายรวมถึงความคาดหวังจากการเข้ารับการฝึกอบรม ผู้วิจัยสร้างบรรยากาศที่ดี สนุกสนาน ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมรู้สึกผ่อนคลาย คุ้นเคยกันก่อนเข้าสู่เนื้อหา มีการบอกถึงวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาในแต่ละหัวข้อว่าจะมีการฝึกอบรมมีกิจกรรม เนื้อหาอะไรบ้าง พร้อมทบทวนเนื้อหาในการฝึกอบรมครั้งก่อน การปฐมนิเทศการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาในขั้นนี้ ผู้วิจัยดำเนินการฝึกอบรมเพื่อมุ่งหวังให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเกิดความคุ้นเคย ไว้วางใจ สนุกสนาน และมีการสร้างสัมพันธภาพ และการยอมรับระหว่างผู้วิจัยและผู้เข้ารับการฝึกอบรม โดยประยุกต์ใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เช่น เพลงสวัสดีที่เรามาพบกัน เกมอวัยวะสัมพันธ์ และเกม 1 2 3 4 ลุย! เป็นต้น

2.2 ขั้นการดำเนินการ ในขั้นตอนนี้ผู้วิจัยใช้ทักษะการเอื้ออำนวยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้เรียนรู้กันและกัน จากนั้นผู้วิจัยทำตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ในการฝึกอบรมในแต่ละครั้ง ตามหลักการและแนวคิดในการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา ตลอดจนใช้เทคนิคการให้คำปรึกษา ได้แก่ เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบรู้จักคิด-พฤติกรรม คือ เทคนิคการเสริมแรง เทคนิคการชี้แนะเพื่อการค้นพบ เทคนิคตัวแบบ โดยมีเป้าหมาย เป็นต้น แนวคิดและเทคนิคของทฤษฎีการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม คือ เทคนิคการสอนทฤษฎี A-B-Cs เป็นต้น แนวคิดและเทคนิคทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง คือ เทคนิคแผนงาน WDEP และเทคนิคการวางแผนที่ชัดเจนเพื่อการปฏิบัติ เป็นต้น และกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เช่น เพลงสวัสดีที่เรามาพบกัน เกมอวัยวะสัมพันธ์ และเกม 1 2 3 4 ลุย! เป็นต้น กิจกรรมเกมเชิงจิตวิทยา เช่น เกมโยนเหรียญ เกมโยนเชือกบอกความสามารถ และเกมส่ประสาทหลอด เป็นต้น เพื่อเสริมสร้างเยาวชนให้มีความเชื่อมั่นในความสามารถและศักยภาพของตนเอง มีการจัดการวางแผนพฤติกรรมทางบวกเพื่อนำไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ สามารถสังเกตความคิดพฤติกรรมที่เป็นอุปสรรคต่อเป้าหมายที่กำหนดไว้ มีความสามารถควบคุมหรือปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมทางลบและเอาชนะความคิดและ

ความรู้สึกในทางทำลายตนเอง มีความยืดหยุ่น มองโลกในแง่ดี มีความสามารถสร้างแรงจูงใจให้กับตนเองเสมอ และสามารถตัดสินใจ

2.3 ขั้นสรุป ขั้นตอนนี้เป็นขั้นตอนสุดท้ายในการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา

ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาได้ร่วมกันสรุปและอภิปรายถึงประโยชน์ของการเข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา เกี่ยวกับความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม ในการค้นหาจุดอ่อนหรือข้อบกพร่องและวิธีการต่าง ๆ ในการแสวงหาความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับ ได้เรียนรู้ เพื่อเปลี่ยนแปลงกระบวนการคิด และพฤติกรรมให้ดีขึ้น และเพื่อพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพและทักษะการใช้ชีวิตให้มีความชำนาญให้มากขึ้นและนำมาสรุปเป็นหลักการของตนเองและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเองของเยาวชนต่อไป บางครั้งผู้วิจัยได้สรุปเพิ่มเติมพร้อมทั้งตอบข้อซักถาม

จากการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา ผู้วิจัยพบว่าเยาวชนกลุ่มทดลองมีความเป็นผู้นำในตนเองหลังเข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพิ่มขึ้นกว่าก่อนเข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัยที่ผู้วิจัยตั้งไว้ คือ ภายหลังเยาวชนกลุ่มทดลองที่เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเอง เยาวชนมีความเป็นผู้นำในตนเองเพิ่มขึ้นกว่าก่อนเข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเอง ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยามุ่งเน้นให้มีการเปลี่ยนแปลงด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมโดยมีการจัดกระทำสิ่งแวดล้อมเพื่อเอื้อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเกิดการเรียนรู้และเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่พึงประสงค์ และเมื่อพิจารณาโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเอง โดยประยุกต์ใช้แนวคิดและเทคนิคการให้คำปรึกษา ผู้วิจัยอภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

ในการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเองในครั้งนี้ ผู้วิจัยผสมผสานใช้เทคนิคต่าง ๆ ในทฤษฎีการให้คำปรึกษาและกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ และกำหนดขั้นตอนการฝึกอบรมอย่างเหมาะสม ทำให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเกิดความเข้าใจตนเอง รวมทั้งมองเห็นภาพตนเองที่มีความเชื่อมั่นในความสามารถและศักยภาพของตนเอง จัดการวางแผนพฤติกรรมทางบวก สามารถสังเกตความคิดพฤติกรรมที่เป็นอุปสรรคต่อเป้าหมายที่กำหนดไว้ ความสามารถควบคุมหรือปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมทางลบและเอาชนะความคิดและความรู้สึกในทางทำลายตนเอง มีความยืดหยุ่น มองโลกในแง่ดี สามารถสร้างแรงจูงใจให้กับตนเองเสมอ และมีความสามารถในการตัดสินใจ เพื่อนำพาชีวิตไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ ดังที่ ชูชัย สมบัติไกร (2554: 172) กล่าวว่า การฝึกอบรม หมายถึง เครื่องมือหรือกิจกรรมต่าง ๆ ที่ใช้ในการติดต่อสื่อสารและถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์ระหว่างผู้วิจัยและผู้รับการอบรมและระหว่างผู้รับการอบรมด้วยกันเอง เพื่อทำให้ผู้รับการอบรมมีความรู้ ทักษะความสามารถ และทัศนคติตามวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรม

นอกจากนี้ กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ให้ความสำคัญกับการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา โดยผู้วิจัยให้ความสำคัญกับการสร้างสัมพันธภาพกับเยาวชน

กลุ่มทดลอง โดยการละลายพฤติกรรม สร้างความคุ้นเคย เกิดบรรยากาศที่อบอุ่นและไว้วางใจซึ่งกันและกัน ทำให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเกิดความไว้วางใจและกล้าที่จะแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก รวมทั้งประสบการณ์เกี่ยวกับความเป็นผู้นำในตนเอง ซึ่งการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาแต่ละครั้งผู้วิจัยจะสร้างสัมพันธภาพกับผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาทุกครั้งก่อนเริ่มดำเนินการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา ด้วยการนำผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาทำกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เช่น เล่นเกมทางจิตวิทยา และเกมอื่นๆ ที่มาช่วยสร้างความสนุกสนานกระตุ้นความคิด ความรู้สึก ที่จะมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ และอาจเป็นไปได้ว่าเยาวชนเป็นวัยเดียวกันมีทั้งเยาวชนหญิงเยาวชนชาย และมีความต้องการที่จะพัฒนาตนเองในเรื่องเดียวกันซึ่งช่วยให้การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา ดำเนินไปอย่างราบรื่น ตามขั้นตอนของโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาที่กำหนดไว้ ดังที่ ทิสนา แชมมณี (2545:139) กล่าวว่า กลุ่มสัมพันธ์ หมายถึง ความรู้เกี่ยวกับการรวมตัวกันของกลุ่มเพื่อปฏิบัติอย่างใดอย่างหนึ่งให้บรรลุเป้าหมาย ซึ่งการปฏิบัติงานจะเป็นไปในทิศทางใดนั้นขึ้นอยู่กับพลังผลักดันที่เกิดขึ้นจากองค์ประกอบ และปฏิสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบต่างๆ ของกลุ่ม อาทิ ผู้นำกลุ่ม แบบแผนการสื่อสารและการใช้อำนาจของกลุ่ม ปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันในกลุ่มและปัญหาต่างๆ ของกลุ่ม และสอดคล้องกับงานวิจัยของนิคม ชนะไพฑูรย์ (2535:70) ที่ศึกษาผลของการเข้ากลุ่มฝึกอบรมและกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความรับผิดชอบของผู้หน้านักเรียน โรงเรียนบ้านดุงวิทยา จังหวัดอุดรธานี พบว่า ผู้นำนักเรียนที่เข้ากลุ่มฝึกอบรมมีพัฒนาการด้านความรับผิดชอบสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

กล่าวโดยสรุปได้ว่า การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเองของเยาวชน ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นสามารถเสริมสร้างให้เยาวชนที่เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา ความเป็นผู้นำในตนเองเพิ่มขึ้น การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาที่ประยุกต์ใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาและ กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เป็นวิธีการเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเองในรูปแบบใหม่ที่แตกต่างไปจากการฝึกอบรมทั่วไปถือว่าเป็นนวัตกรรมของวิธีการเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเอง ที่ช่วยให้เยาวชนกลุ่มทดลองเกิดความคิด ความรู้สึก และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่พึงประสงค์เพิ่มขึ้น ซึ่งสอดคล้องผลการวิจัยของ รัตติกรณ์ จงวิศาล (2543:114) ที่ศึกษาการฝึกอบรมภาวะผู้นำการเปลี่ยนแปลงของผู้นำนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ พบว่าผู้นำนิสิตที่ได้รับการฝึกอบรมภาวะผู้นำการเปลี่ยนแปลง มีเจตคติที่ดีต่อภาวะผู้นำการเปลี่ยนแปลงหลังการฝึกอบรม มีภาวะผู้นำการเปลี่ยนแปลงที่ผู้นำประเมินตนเอง และมีภาวะผู้นำการเปลี่ยนแปลงที่ผู้ร่วมงานประเมินผู้นำหลังสิ้นสุดการทดลอง มากกว่าผู้นำนิสิตที่ไม่ได้รับการฝึกอบรมภาวะผู้นำการเปลี่ยนแปลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับงานวิจัยของอดิญาณ์ ศรีเกษตริน (2543:129) ที่ได้ศึกษาการสร้างหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความเป็นผู้นำสำหรับนักศึกษาพยาบาล พบว่า นักศึกษาพยาบาลที่ผ่านหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความเป็นผู้นำ ความเป็นผู้นำเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นอยู่ในระดับมาก และเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มที่ไม่ได้เข้ารับการฝึกอบรมก็พบว่า สูงกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 สอดคล้องกับงานวิจัยของเสถียร แป้นเหลือ (2550:125) ศึกษาการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างภาวะผู้นำสำหรับผู้นำองค์กรกิจกรรม

นักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ พบว่า คะแนนจากแบบทดสอบวัดความรู้หลังการทดลองใช้หลักสูตรสูงกว่าก่อนการทดลองใช้หลักสูตรอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และสอดคล้องกับงานวิจัยของพรพรรณ ศรีรุ่งเรือง (2551: 57) ที่ศึกษาการฝึกอบรมภาวะผู้นำการเปลี่ยนแปลงด้านการสร้างแรงบันดาลใจของนักศึกษาพยาบาล พบว่านักศึกษาพยาบาลที่ได้รับฝึกอบรมภาวะผู้นำการเปลี่ยนแปลงด้านการสร้างแรงบันดาลใจมีคะแนนภาวะผู้นำการเปลี่ยนแปลงด้านการสร้างแรงบันดาลใจ มากกว่านักศึกษาพยาบาล ที่ไม่ได้รับฝึกอบรมภาวะผู้นำการเปลี่ยนแปลงด้านการสร้างแรงบันดาลใจ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

ผลการวิจัยในครั้งนี้ สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ดังนี้

1.1 การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเอง สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการเสริมสร้างให้กับเยาวชนและนักศึกษาระดับอุดมศึกษาได้ แต่ก่อนนำไปใช้ควรศึกษาทำความเข้าใจเกี่ยวกับแนวคิด ขั้นตอนการใช้เทคนิค ฝึกการใช้เทคนิคต่าง ๆ จากผู้เชี่ยวชาญในด้านการฝึกอบรมก่อนนำไปใช้

1.2 ผู้ที่นำการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเอง ไปใช้ควรมีความรู้เกี่ยวกับเทคนิคการให้คำปรึกษา รวมทั้งควรมีทักษะและประสบการณ์เกี่ยวกับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้พบว่า เยาวชนแต่ละคนมีความรับรู้ และการตระหนักรู้ในตนเองแตกต่างกัน ดังนั้นควรมีการเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเองโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อเปรียบเทียบประสิทธิภาพกับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา

2.2 ควรศึกษาองค์ประกอบความเป็นผู้นำในตนเองของเยาวชนหรือนิสิตนักศึกษา

2.3 ควรเริ่มใช้โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเอง ตั้งแต่ภาคเรียนที่ 1 ของปีการศึกษา เพื่อติดตามผลความคงทนของความเป็นผู้นำในตนเองของเยาวชนจนเยาวชนจบการศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

2.4 การวิจัยครั้งต่อไปควรมีการติดตามผลของการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเอง หลังจากใช้โปรแกรมไปแล้ว 3 เดือน 6 เดือน และ 1 ปี เพื่อศึกษาความเปลี่ยนแปลงความเป็นผู้นำในตนเองที่เกิดขึ้น พร้อมทั้งติดตามผลการเปลี่ยนแปลงความเป็นผู้นำในตนเองในการฝึกฝนที่ประสบความสำเร็จและไม่ประสบความสำเร็จ เพื่อนำมาพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนาความเป็นผู้นำในตนเองให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น



บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กมลรัตน์ หล้าสูงษ์. (2527). จิตวิทยาสังคม. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์. (2550). สูดยอดภาวะผู้นำ. กรุงเทพฯ: ชัคเซล มีเดีย.
- ขวัญตา ทุมวงษ์. (2553). งานวิจัยในชั้นเรียนเรื่องการใช้แรงเสริมเพื่อลดพฤติกรรมที่ไม่ส่งงานของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 วิชาวิทยาศาสตร์. โรงเรียนอัสสัมชัญธนบุรี.
- คณิต สุวรัตน์. (2556). การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมภาวะผู้นำคุณภาพของผู้บริหารโรงเรียนเอกชน. ปรินซ์นิพนธ์ กศ.ด. (การบริหารการศึกษา). ปทุมธานี: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยปทุมธานี.
- คมเพชร จัตตศุกุล. (2530). กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- จตุพร สังขวรรณ. (2557). ภาวะผู้นำเชิงกลยุทธ์. กรุงเทพฯ: ซีเอ็ดดูเคชั่น.
- จิตตรี แดงริด. (2554, มกราคม-มีนาคม 2). ที่ได้ศึกษาผลการทดลองของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีของรอเจอร์สต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย. วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ปีที่ 5 ฉบับที่ 1 : 36-37
- จุฑามาศ แหนจอ. (2557). ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสประยุกต์เพื่อการปรับการเรียนรู้และธุรกิจ. ชลบุรี: เกททูคิดริเอชั่น.
- ชาย โพลิตา. (2554). ศาสตร์และศิลป์แห่งการวิจัยเชิงคุณภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.
- ชนัญชาธิ์ เขียวชะอุ่ม. (2549). ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่มีการสนับสนุนจากเพื่อนแตกต่างกัน. ปรินซ์นิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ชวนใจ คำวัฒนา. (2537). ผลการใช้กลุ่มฝึกอบรมที่มีต่อความเป็นผู้นำของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. (จิตวิทยาการแนะแนว). พิษณุโลก: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยนเรศวร.
- ชูชัย สมितिไกร. (2554). การฝึกอบรมบุคลากรในองค์กร. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชูศรี เลิศรัตน์เดชากุล. (2545). ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้คำปรึกษาแบบทวินิยม. ในประมวลสาระชุดวิชา ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้คำปรึกษา. หน้า 349-388. พิมพ์ครั้งที่ 1. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- ดวงมณี จงรักษ์. (2549). ทฤษฎีให้การศึกษาและจิตบำบัดเบื้องต้น. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: ส.ส.ท.

- เต็มศักดิ์ คทวณิช. (2546). *จิตวิทยาทั่วไป*. กรุงเทพฯ: ซีเอ็ดดูเคชั่น.
- ทัศนาศ แสงศักดิ์. (2542). *การเป็นผู้นำในชุมชน*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ทิสนา แคมมณี. (2545). *กลุ่มสัมพันธ์เพื่อการทำงานและการจัดการเรียนการสอน*. กรุงเทพฯ: นิชนแอตเวอร์ไทซิงกรุ๊ป.
- ชนกฤต หาดทวยกาญจน์. (2553). *คู่มือการปฏิบัติงานการทํากิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์*. กรุงเทพฯ: ฝ่ายพัฒนาสื่อและเทคโนโลยีการฝึกอบรมสำนักการศึกษาต่อเนื่อง มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
- ธีรภูมิ เอกะกุล. (2543). *ระเบียบวิธีวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์*. อุบลราชธานี: สถาบันราชภัฏอุบลราชธานี.
- นันทวิทย์ เปี่ยมหาคะ. (2557). *การพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์โดยการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ด.(จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- นิคม ชนะไพฑูรย์. (2535). *ได้ศึกษาการเปรียบเทียบผลของการเข้ากลุ่มฝึกอบรมและกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความรับผิดชอบของผู้นำนักเรียน โรงเรียนบ้านดุงวิทยา จังหวัดอุดรธานี*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ประเวศ วะสี. (2540). *ภาวะผู้นำ: ความเป็นไปในสังคมและวิธีการแก้ไข*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.
- ปรินญา ตันสกุล. (2543). *ศาสตร์แห่งผู้นำ หลักธรรม 7 ต้นของความเป็นผู้นำ*. กรุงเทพฯ: จิตจักรวาล.
- ปรีชา วิหคโต. (2545). *ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม :ประมวลสาระชุดวิชา ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้คำปรึกษา*. นนทบุรี : บัณฑิตศึกษา สาขาวิชาการศึกษามหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา. (2542). *พฤติกรรมกลุ่ม*. กรุงเทพฯ: พัฒนาการศึกษา.
- _____. (2544). *จิตวิทยาการศึกษา*. กรุงเทพมหานคร: พัฒนาศึกษา.
- พรทิพย์ วัฒนพงศ์. (2548). *ได้ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนรัตนวิเบศร์ จังหวัดนนทบุรี ปีการศึกษา 2547*. ปรินญานิพนธ์ วท.ม. (การจัดการนันทนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พรพรรณ ศรีรุ่งเรือง. (2551). *ผลการฝึกอบรมภาวะผู้นำการเปลี่ยนแปลงด้านการสร้างแรงบันดาลใจของนักศึกษาพยาบาล ในวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุพรรณบุรี*. ปรินญานิพนธ์วท.ม. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

- พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์. (2557). เอกสารประกอบการสอน รหัสวิชา นน422 การให้คำปรึกษากลุ่ม
เบื้องต้น *Introduction to Group Counseling*. กรุงเทพฯ :มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พัฒนา สุขประเสริฐ. (2540). *กลยุทธ์ในการฝึกอบรม*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ภัทรพา ชัยยุทธ. (2547). ศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อความเป็นผู้นำของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3
โรงเรียนสระบุรีวิทยาคม. จังหวัดสระบุรี.ปริญญาโท.กศ.ม.(จิตวิทยาการแนะแนว).
กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- ยงยุทธ เกษสาคร. (2543). *การพัฒนาบุคคลและการฝึกอบรม*. กรุงเทพฯ: วี เจ พรินติ้ง.
- รังสรรค์ ประเสริฐศรี. (2544). *ภาวะผู้นำ*. กรุงเทพฯ: ธนัชการพิมพ์.
- รัตติกรณ์ จงวิศาล. (2543). *ผลการฝึกอบรมภาวะผู้นำการเปลี่ยนแปลงของผู้นำนิสิต*
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.ปริญญาโท.วศ.ด.(การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์).
กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- เรณูรัชต์ ประสิทธิเกิด. (2542). *ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการประหยัดของนักเรียนชั้น*
ประถมศึกษาปีที่ 3โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
(ฝ่ายประถม). ปริญญาโทการศึกษามหาบัณฑิต. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ:
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- โรงเรียนวังหลวงวิทยาคม. (2559). *โรงเรียนวังหลวงวิทยาคม*. สืบค้นเมื่อวันที่ 10 มีนาคม 2559,
จาก http://data.bopp-obec.info/web/index.php?School_ID=1045450844.
- วรเทพ ภูมิภักดีพรรณ. (2549). *รูปแบบการพัฒนาภาวะผู้นำเหนือผู้นำของผู้บริหารโรงเรียน*
อาชีวศึกษาเอกชน.ปริญญาการศึกษาดุชะฎิบัณฑิต(การบริหารการศึกษา). ชลบุรี:
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.
- วรพรรณ สังธิกุล. (2549). *ผลการใช้ชุดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ด้วยเกมกับเพลงคณิตศาสตร์เพื่อ*
ส่งเสริมทักษะการสื่อสาร เรื่อง การแปรผัน ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2.
สารนิพนธ์ กศ.ม. (การมัธยมศึกษา).กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วรุณี จิรสุจิตรธรรม. (2553). *การพัฒนาหลักสูตรเสริมเพื่อพัฒนาทักษะภาวะผู้นำเยาวชน*
ในโรงเรียนอาชีวศึกษาคาทอลิก.ปริญญาการศึกษาดุชะฎิบัณฑิต (การบริหารการศึกษา).
กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วัชร ทรัพย์มี. (2554). *ทฤษฎีให้บริการปรึกษา*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณ์วิทยาลัย.
- วัลภา สบายยิ่ง.(2542). *ปัจจัยด้านการตั้งเป้าหมายการรับรู้ความสามารถของตนเองและบุคลิกภาพ*
ที่ส่งผลต่อผลการปฏิบัติงานของผู้จำหน่ายตรง.ปริญญาโท.กศ.ด.(การวิจัยพฤติกรรม
*ศาสตร์ประยุกต์).*กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

- วาสนา พวยอ้วน. (2547). การศึกษาและพัฒนาคุณลักษณะความเป็นผู้นำของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนบ้านธารนพเก้า จังหวัดสระแก้ว. ปรินิพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- วาสนา รอดเชียง. (2540). ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาพฤติกรรมประชาธิปไตย ด้านสามัคคีธรรมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2. โรงเรียนวัดทรงธรรม จังหวัดสมุทรปราการ. ปรินิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วิจิตร อาวะกุล. (2540). การฝึกอบรม. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิษชุดา วิจิตรวงศ์. (2555). ผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการทำงานร่วมกันของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนพระหฤทัยพัฒนเวศน์. สารนิพนธ์ (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพมหานคร : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วิภาณี สุขเอิบ. (2550). ผลของการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อความฉลาดทางอารมณ์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2. ปรินิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา).ชลบุรี: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.
- วิไลวรรณ สันถะโกมล. (2522). การเปรียบเทียบการสอนนิชาวรรณคดีไทย เรื่อง ลลิตตะเลงพ่าย โดยกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (การมัธยมศึกษา) เศวตนิต เศวตนาหนท์. (2542). ภาวะผู้นำ. นครราชสีมา: สถาบันราชภัฏนครราชสีมา.
- สกล วรเจริญศรี. (2550). การศึกษาทักษะชีวิตและการสร้างโมเดลกลุ่มฝึกอบรมเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น. ปรินิพนธ์ กศ.ด.(จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สมชาย กิจยรรยง. (2539). เกมและกิจกรรมผสมผสานเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพ. กรุงเทพฯ: ซีเอ็ดดูเคชั่น
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต.(2543). ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุกิจ ทวีศักดิ์. (2555). การพัฒนาคู่มือเสริมสร้างแรงจูงใจสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาที่ขาดแรงจูงใจ การวิจัยแบบผสมวิธี.วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต.(จิตวิทยาการศึกษา) กรุงเทพฯ : คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุนทรา โตบัว. (2546). การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนเพื่อเสริมสร้างลักษณะการเรียนรู้ด้วยตนเองของนักศึกษาพยาบาล. ปรินิพนธ์ กศ.ด. (การวิจัยและพัฒนาหลักสูตร). กรุงเทพฯ:บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

- สุนันทา เขียวนิล. (2541). ผลการฝึกทักษะความเป็นผู้นำของเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ
วิทยาลัยเทคนิคที่มีลักษณะก้าวร้าวแตกต่างกัน. (จิตวิทยาการศึกษา) มหาสารคาม:
มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- สุพจน์ แสงเงิน. (2550). การพัฒนาหลักสูตรการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความเป็นผู้นำสำหรับ
สมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบลจังหวัดนนทบุรี. วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต.
(สาขาการศึกษาเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัย
ราชภัฏราชชนครินทร์.
- เสถียร แป้นเหลือ. (2550). การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างภาวะผู้นำสำหรับผู้
ปริญญาโท กศ.ด. (สาขาวิชาการอุดมศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- เสมอภาณุ โสภณศิริรักษ์. (2552). การศึกษาปัจจัยการเรียนรู้แบบผสมผสานที่มีผลต่อการ
เรียนรู้ แบบนำตนเองของนักศึกษาปริญญาบัณฑิตเพื่อศึกษาและพัฒนาโมเดลเชิงสาเหตุ
ปัจจัยการเรียนรู้แบบผสมผสานที่มีผลต่อการเรียนรู้แบบนำตนเอง. ปริญญาโท ค.บ.
(การวิจัยและพัฒนาหลักสูตร). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เสาวภา บุรณเจริญกิจ. (2546). ผลของการใช้โปรแกรมการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองและ
การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อความเชื่อมั่นใน
ตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1. วิทยานิพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาการแนะแนว).
ชลบุรี: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.
- อติญาณ์ ศรีเกษตริน. (2543). การสร้างหลักสูตรฝึกอบรม เพื่อเสริมสร้างความเป็นผู้นำสำหรับ
นักศึกษาพยาบาล. ปริญญาโท กศ.ด. (การศึกษาดุษฎีบัณฑิต). กรุงเทพฯ: บัณฑิต
วิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- อมรรัตน์ ศรีสุรินทร์. (2554). ผู้นำในตัวตนเด็กทุกคนเป็นผู้นำได้. กรุงเทพฯ : อินสปายร
- อรรณ แก้วผ่อง. (2543). การเปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
ที่มีต่อการให้เหตุผลเชิงจริยธรรมด้านความรับผิดชอบของตนเองของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2. โรงเรียนวัดน้อยในกรุงเทพมหานคร. ปริญญาโท กศ.ม.
(จิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อรัญญา วันกิ่ง. (2546). ผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเจตยวลาดทางอารมณ์ด้าน
การจัดการอารมณ์ของตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทย
คม จังหวัดบุรีรัมย์. ปริญญาโท กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพฯ:
บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา. (2550). คุณธรรมนำความรู้รูปแบบการเรียนการสอน แบบบูรณา
การคุณค่าความเป็นมนุษย์. กรุงเทพฯ : สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา
- อุดมพร สารกิจ. 2558: กิจกรรมเกมส์กลุ่มสัมพันธ์. สืบค้นเมื่อ 10 กุมภาพันธ์ 2559,
จาก <https://www.gotoknow.org/posts/351646>

- อุมาภรณ์ สุขารมณ. (2550). การศึกษาและการสร้างโปรแกรมการพัฒนาแรงจูงใจภายใน การเรียนรู้สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำกว่าระดับความสามารถ. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เอกชัย เอื้อเฟื้อ. (2537). การพัฒนาหลักสูตรการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะด้านความเป็นผู้นำและด้านการทำงานกลุ่มสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหง. ปรินญาณินพนธ์. การศึกษามหาบัณฑิต. (การอุดมศึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- โอภาส กิจคำแหง. (2548). การพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้จำหน่ายอิสระในการขายตรง โดยใช้การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ด. (จิตวิทยาการให้ คำปรึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- _____. (2559). เจาะใจ ("เต็ด ยุทธนา" - คุณค่าของการล้มเหลว). สืบค้นเมื่อวันที่ 10 กุมภาพันธ์ 2559, จาก <https://www.youtube.com/watch?v=xmrbl4DsE54>
- _____. (2559). น้องปราง ศิรดา ไตรตรึงษ์ทัศนาศ เด็กเก่งคะแนนแอดมิชชันอันดับ 1 ของประเทศ. สืบค้นเมื่อวันที่ 10 กุมภาพันธ์ 2559, จาก https://www.youtube.com/watch?v=eyw_sLNJrnM.
- _____. (2559). ผมไม่มีแขนขา..แล้วคุณรักผมไหม (นิค วุฒิชัย) - พากย์ไทย สืบค้นเมื่อวันที่ 10 กุมภาพันธ์ 2559, จาก <https://www.youtube.com/watch?v=AGTnpr7vc1E>.
- _____. (2559). วงศ์ทอง แก่ปัญหาสภาวะ ค้นหาตัวเองไม่เจอ (กาละแมร์). สืบค้นเมื่อวันที่ 10 กุมภาพันธ์ 2559, จาก <https://www.youtube.com/watch?v=7SrkrO0Pzv8>.
- _____. (2559). เพลง T26 โบกโบกโบก (Ost.ป้าแสบปี่ She ทำเยอะ). สืบค้นเมื่อวันที่ 10 กุมภาพันธ์ 2559, จาก <https://www.youtube.com/watch?v=TAAGAvKMEtg>
- _____. (2559). ภาพยนตร์เรื่อง Inside Out มหัศจรรย์อารมณ์อลเวง. สืบค้นเมื่อวันที่ 10 กุมภาพันธ์ 2559, จาก <https://www.nungmovies-hd.com/master-inside-out>
- Abraham Carmeli .(2006). *Self-leadership skills and innovative behavior at work*
International Journal of Manpower. Vol. 27 No. 1, 2006 pp. 75-90
- Bandura,A. (2006). *Guide for Constructing Self-efficacy Scales. In Self-Efficacy Beliefs of Adolescents*. In F. Pajares; & T. Urdan. Pp. 307-337. CT: Information Age Publishing.
- Botvin,Gilbert J.(2006). *Life Skills Training:Promoing Health and Personal Development*. Princeton Health Press.
- Bryant, Andrew and & Kazan, Ana. (2013). *Self-leadership. How to Become a More Successful, Efficient, and Effective Leader From the Inside Out*. Pedro Marques-Quinteiro ,Lui's Alberto Curral , Ana.

- Cooker, P.G.; & Cherchai, P. J. (1967, March). *Effects of Communication Skill Training on High School Students' Ability to function as Peer Group Facilitators*. *Journal of Counseling Psychology*. 2 (3) : 464-467.
- Corey Gerald. (2014) "*The Art of Integrative Counseling* (3rd ed)" by Gerald Corey, written in 2013. Vol. 20 No. 2 July 2014
- Corey, Gerald. (2004). *Theory and Practice of Group Counseling*. 6th ed. CA: Thomson Brooks/Cole.
- Corey, Gerald. (2008). *Theory & Practice of Group Counseling*. Thomson Brooks/Cole.
- Delgado, Olga. (2014). *Improvement areas of Leadership Training in European Institution of Higher Education*. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. 116: 4714-4715.
- Furtner, Marco; Rauthman, John F.; & Pierre Sachse. (2010). *The Socioemotionally Intelligent Self-Leader: Examining Relation Between Self-Leadership and Socioemotional Intelligence*. *Social, Behavior and Personality*. 38(9): 1195.
- Furtner, Marco; Rauthman, John F.; & Pierre Sachse. (2011). *The Self-Loving Self-Leader: an Examination of The Relationship Between Self-Leadership and The Dark Triad*. *Social, Behavior and Personality*. 39(3): 376.
- Marques-Quinteiro, Pedro; & Curral, Lusi Alberto. (2012). *Goal Orientation and Work Role Performance: Predicting Adaptive and Proactive Work Role Performance Through Self-Leadership Strategies*. Mangrulkar, Leena; Whitman, CheryV; & Posner. (2001). *Life Skills Approach to Child and Adolescent Health Human Development*. Washington.DC: Education Development Center. Inc.
- Milne, Aileen. (2003). *Teach Yourself Counselling*. London: Cox & Wyman. Morganett, Rosemarie S. (1990). *Skills for Living: Group Counseling Activities for Young Adolescents*. Volume One. Illinois: McNaughton & Gunn.
- Munoz, Sylvia Cecelia. (1995, July). *Achieving and leadership styles of Mexican American business and professional women*. *Masters Abstracts International*. 35 (4): 1049.
- Neck Christopher P., Ashcraft Robert F., VanSandt Craig V. (1998). *Employee Self-Leadership: Enhancing The Effectiveness of Nonprofits*. *INT' L. J. OF ORG. THEORY & BEHAV.*, 1 (4). 521-551 (1998).

- Neck, C.P., & Houghton, J.D. (2006). *Two decades of self-leadership theory and research: Past developments, present trends, and future possibility*. *Journal of Managerial Psychology*, 21 (4), 270-295
- O' Connor, J., & Seymour, J. (1993). *Introducing Neuro-Linguistic Programming (2nd ed)*. San Francisco, CA: Aquarian.
- Ouellette, Michel. (1999, August). "Characteristic, Experience and Behavior of University Student Leaders (Leadership)", *Dissertation Abstract International*. 59(7):2802.
- Parker. (1983). *Effects of Human Relation Group on Fourth Grade Children's Self-Esteem and communication skills*. *Dissertation Abstract International*. 2894A.
- Pedro Marques-Quinteiro, Luis Alberto Curral, Ana Margarida Passos. (2011). *Adapting The Revised Self-Leadership Questionnaire to the Portuguese Context*. Accepted: 13 June 2011 / Published online: 21 June 2011 Springer Science+Business Media B.V. 2011.
- Prussia Gregory E.. (1998). *Self-leadership and performance outcomes: The mediating influence of self-efficacy*. *Journal of Organizational Behavior*, Vol. 19, No. 5 (Sep., 1998), pp. 523-538.
- Schunk, Dale H, & Meece, Judith L. (2006). *Self-Efficacy Development in Adolescents*. In *Self-Efficacy Beliefs of Adolescents*. In Pajares, Frank; & Urdan, Tim. pp. 71-96. CT: Information Age Publishing.
- Sharf, Richard S. (2001). *Theories of Psychotherapy and Counseling: Concepts and Cases*. 2nd ed. Wadsworth. New York: Brooks/Coles.
- Steinbauer Robert, Renn Robert W., Taylor Robert R., Njoroge Phil K. (2013). *Ethical Leadership and Followers' Moral Judgment: The Role of Followers' Perceived Accountability and Self-Leadership*. Received: 26 July 2011 / Accepted: 22 February 2013 / Published online: 20 March 2013 Springer Science+Business Media Dordrecht.
- Treppa, Jerry A. and Lawrence Frile. (1972, September). "Effect of Marathon Group Experience," *Journal of Counseling Psychology*. 19 (8): 466-468.
- Villar, I.V.G. (1997). *Hope Through the NLP Magic*. Philippines: Peimon Press.
- Williams Scott. (1997). *Personality and Self-Leadership Human Resource Management*. Review, Volume 7, Number 2, 1997, pages 139-155.
- Wilson, John H. (2011). *Freedom at Work: Psychological Empowerment and Self-Leadership*. *Business and Public Administration*. 8 (1): 118-119.

- Zimmerman, Barry J, & Cleary, Timothy J. (2006). *Adolescents' Development of Personal Agency: The Role of Self-Efficacy Beliefs and Self-Regulatory Skill. In Self-Efficacy Beliefs of Adolescents*. In Pajares, Frank; & Urdan, Tim. pp.45-69. CT: Information Age Publishing. B. J. A.
- _____ (2011). *Introducing NLP Psychological Skills for Understanding and Influencing People (3rd ed.)*. San Francisco, CA: Conari Press.



ภาคผนวก



ภาคผนวก ก

1. รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบวัดความเป็นผู้นำในตนเองของเยาวชน
2. รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาความเป็นผู้นำในตนเอง
ของเยาวชน

1. รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบวัดความเป็นผู้นำในตนเองของเยาวชน

อาจารย์ ดร.พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์	อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
อาจารย์ ดร.พินดา มารุ่งเรือง	อาจารย์ประจำภาควิชาการวัดผลและวิจัยการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
อาจารย์ สิทธิพร ครามานนท์	อาจารย์ประจำสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2. รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาความเป็นผู้นำในตนเอง ของเยาวชน

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี	อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เฉลิมชัย หาญกล้า	รองคณบดีฝ่ายบริหาร คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี
อาจารย์ ดร.จิตติวิทย์ สุขป้อม	ผู้อำนวยการศูนย์ศึกษาการพัฒนาครู คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย งานบริหารและธุรการ โทร. 15664

ที่ ศธ 0519.12/ 1035

วันที่ ๒๖ กุมภาพันธ์ 2559

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณะบดีคณะศึกษาศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวบุษบา อัจฉาภา นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนา ศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษาและเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเองของเยาวชนโดยการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา” โดยมี อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล และ อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ อาจารย์ ดร.พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบวัด ทั้งนี้ สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 094 562 9964

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวบุษบา อัจฉาภา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์ ดร.คุษฎี โยเหลา)

ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์

รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย งานบริหารและธุรการ โทร. 15664

ที่ ศธ 0519.12/ 1036

วันที่ 15 กุมภาพันธ์ 2559

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวบุษบา อัจฉาภา นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนา ศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษาและเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเองของเยาวชนโดยการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา” โดยมี อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล และ อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ อาจารย์ ดร.พนิดา มารุ่งเรือง เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบวัด ทั้งนี้ สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 094 562 9964

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวบุษบา อัจฉาภา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์ ดร.ดุสิต โยเหลา)

ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์

รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย งานบริหารและธุรการ โทร. 15664

ที่ ศธ 0519.12/ 1037

วันที่ 15 กุมภาพันธ์ 2559

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวบุษบา อางญาทา นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนา ศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษาและเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเองของเยาวชนโดยการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา” โดยมี อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล และ อาจารย์ ดร.มนจิรา จารุเพ็ง เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ อาจารย์สิทธิพร ธรรมานนท์ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบวัด ทั้งนี้ สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 094 562 9964

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวบุษบา อางญาทา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์ ดร.ดุขฎิ โยเหลา)

ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์

รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย งานบริหารและธุรการ โทร. 15664

ที่ ศธ 0519.12/1๑๓๖

วันที่ ๒๕ กุมภาพันธ์ 2559

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวบุษบา อาจญาทา นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนา
ศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติ
ให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษาและเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเองของเยาวชนโดยการฝึกอบรมเชิง
จิตวิทยา” โดยมี อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล และ อาจารย์ ดร.มนทิรา จารุเพ็ง เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา
ปริญญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี เป็นผู้เชี่ยวชาญ
ตรวจโปรแกรมการฝึกอบรม ทั้งนี้ สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 094 562 9964

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้
นางสาวบุษบา อาจญาทา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

(ลายเซ็น)

(รองศาสตราจารย์ ดร.ดุขฎิ โยเหลา)

ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์

รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ที่ ศธ 0519.12/ 1034



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๒๕ กุมภาพันธ์ 2559

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณะบดีคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

เนื่องด้วย นางสาวบุษบา อางญาทา นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนา
ศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติ
ให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษาและเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเองของเยาวชนโดยการฝึกอบรมเชิง
จิตวิทยา” โดยมี อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล และ อาจารย์ ดร.มนทิรา จารุเพ็ง เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา
ปริญญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ อาจารย์ ดร.เฉลิมชัย หาญกล้า เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ
โปรแกรมการฝึกอบรม

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้
นางสาวบุษบา อางญาทา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ดุซงญ์ โยเหลา)
ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์
รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 094 562 9964



ที่ ศธ 0519.12/ 1033

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๑๖ กุมภาพันธ์ 2559

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

เนื่องด้วย นางสาวบุษบา อางญาทา นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนา
ศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติ
ให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษาและเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเองของเยาวชนโดยการฝึกอบรมเชิง
จิตวิทยา” โดยมี อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล และ อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา
ปริญญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ อาจารย์ ดร.ฐิติวัฒน์ สุขป้อม เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจ
โปรแกรมการฝึกอบรม

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้
นางสาวบุษบา อางญาทา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ชัชฎี โยเหลา)
ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์
รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 094 562 9964



ภาคผนวก ข

เอกสารขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลและ
เอกสารเกี่ยวกับการวิจัยในมนุษย์

ที่ ศธ 0519.12/ ๔๕4



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

15 กุมภาพันธ์ 2559

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนเสลภูมิพิทยาคม

เนื่องด้วย นางสาวนุชบา อาญาหา นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนา
ศึกษาศาสตร์ (จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติ
ให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษาและเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเองของเยาวชนโดยการฝึกอบรมเชิง
จิตวิทยา” โดยมี อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล และ อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา
วิทยานิพนธ์

ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยใช้แบบสอบถาม เรื่อง แบบวัด
ความเป็นผู้นำในตนเองของเยาวชน และแผนการจัดการเรียนรู้รูปแบบการพัฒนาการสอนแนะเพื่อพัฒนา
สมรรถนะของครูพยาบาล กับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ชั้นปีที่ 4 – ชั้นปีที่ 6 และขอใช้สถานที่
ในโรงเรียนของท่าน ในระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ ถึงเดือนเมษายน 2559 ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงาน
ในรายละเอียดดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)
รักษาราชการแทนรองคณบดีฝ่ายบริหารและวางแผน
รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 094 562 9964

ที่ ศธ 0519.12/ ๗๖๖



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

15 กุมภาพันธ์ 2559

เรื่อง ขออนุมัติโครงการเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนศรีอยุธยาวิทยาลัย

เนื่องด้วย นางสาวบุษบา อางญาทา นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนา
ศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติ
ให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษาและเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเองของเยาวชนโดยการฝึกอบรมเชิง
จิตวิทยา” โดยมี อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล และ อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา
วิทยานิพนธ์

ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยใช้แบบสอบถาม เรื่อง แบบวัด
ความเป็นผู้นำในตนเองของเยาวชน และแผนการจัดการเรียนรู้รูปแบบการพัฒนาการสอนแนะเพื่อพัฒนา
สมรรถนะของครูพยาบาล กับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ชั้นปีที่ 4 – ชั้นปีที่ 6 และขอใช้สถานที่
ในโรงเรียนของท่าน ในระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ ถึงเดือนเมษายน 2559 ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงาน
ในรายละเอียดดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

๘๘ / —

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

รักษาราชการแทนรองคณบดีฝ่ายบริหารและวางแผน

รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 094 562 9964



ที่ ศธ 0519.12/ 487

บัณฑิตวิทยาลัย ม
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ)
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๒๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนท่าม่วงวิทยาคาร

เนื่องด้วย นางสาวบุษบา อาจญาทา นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนา
 ศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติ
 ให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษาและเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเองของเยาวชนโดยการฝึกอบรมเชิง
 จิตวิทยา” โดยมี อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล และ อาจารย์ ดร.มณทิรา จารุเพ็ง เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา
 วิทยานิพนธ์

ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยใช้แบบสอบถาม เรื่อง แบบวัด แบบวัด
ความเป็นผู้นำในตนเองของเยาวชน และแผนการจัดการเรียนรู้รูปแบบการพัฒนาการสอนแนะเพื่อพัฒนา พัฒนา
สมรรถนะของครูพยาบาล กับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ชั้นปีที่ 4 - ชั้นปีที่ 6 และขอใช้สถานที่ ที่สถานที่
ในโรงเรียนของท่าน ในระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ ถึงเดือนเมษายน 2559 ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงาน งานงาน
ในรายละเอียดดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

४४/—

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

รักษาราชการแทนรองคณบดีฝ่ายบริหารและวางแผน

รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 094 562 9964



ที่ ศธ 0519.12/ ๔๘๘

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

15 กุมภาพันธ์ 2559

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนโพธิ์ทองวิทยาคาร

เนื่องด้วย นางสาวบุษบา อัจฉาภา นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนา
ศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติ
ให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษาและเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเองของเยาวชนโดยการฝึกอบรมเชิง
จิตวิทยา” โดยมี อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล และ อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา
ปริญญานิพนธ์

ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยใช้แบบสอบถาม เรื่อง แบบวัด
ความเป็นผู้นำในตนเองของเยาวชน และแผนการจัดการเรียนรู้รูปแบบการพัฒนาการสอนแนะเพื่อพัฒนา
สมรรถนะของครูพยาบาล กับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ชั้นปีที่ 4 – ชั้นปีที่ 6 และขอใช้สถานที่
ในโรงเรียนของท่าน ในระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ ถึงเดือนเมษายน 2559 ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงาน
ในรายละเอียดดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)
รักษาราชการแทนรองคณบดีฝ่ายบริหารและวางแผน
รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 094 562 9964

ที่ ศธ 0519.12/ 103๑



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๑๕ กุมภาพันธ์ 2559

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนวังหลวงวิทยาคม

เนื่องด้วย นางสาวบุษบา อาจญาทา นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนา
ศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติ
ให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษาและเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเองของเยาวชนโดยการฝึกอบรมเชิง
จิตวิทยา” โดยมี อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล และ อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา
ปริญญานิพนธ์

ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยใช้โปรแกรมการฝึกอบรมเชิง
จิตวิทยาในการเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเอง กับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ชั้นปีที่ 4 – ชั้นปีที่ 5
จำนวน 45 คน และขอใช้สถานที่ในโรงเรียนของท่าน ระหว่างเดือนมีนาคม ถึงเดือนพฤษภาคม 2559 ทั้งนี้
นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ดุสิต โยเหลา)
ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์
รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 094 562 9964



MF4Version1:15/7/2556

ใบรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย
เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยและยินยอม

หมายเลขข้อเสนอการวิจัย SWUEC- 254/58E

ข้อเสนอการวิจัยนี้และเอกสารประกอบของข้อเสนอการวิจัยตามรายการแสดงด้านล่าง ได้รับการพิจารณาจาก คณะกรรมการสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒแล้ว คณะกรรมการฯ มีความเห็นว่าข้อเสนอการวิจัยนี้จะดำเนินการมีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากล ตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับและ ข้อกำหนดภายในประเทศ จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยตามข้อเสนอการวิจัยนี้ได้

ชื่อโครงการวิจัยเรื่อง: การศึกษาและเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเองของเยาวชนโดยการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา
ชื่อผู้วิจัยหลัก: นางสาวบุษบา อัจฉาภา
สังกัด: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
เอกสารที่รับรอง: 1. แบบเสนอโครงการวิจัย
 2. โครงร่างการวิจัย
 3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย
 4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย

เอกสารที่พิจารณาทบทวน

1. แบบเสนอโครงการวิจัย	ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 21 ม.ค. 2559
2. โครงร่างการวิจัย	ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 21 ม.ค. 2559
3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย	ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 21 ม.ค. 2559
4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย	ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 21 ม.ค. 2559

(ลงชื่อ).....

(อาจารย์ แพทย์หญิงจันทร์ทรา ตันนันทยุทธวงศ์)

เลขานุการคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

(ลงชื่อ).....

(แพทย์หญิงสุวิพร ภัทรสุวรรณ)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

หมายเลขรับรอง : SWUEC/E-033/2559

วันที่ให้การรับรอง : 28/01/2559

วันหมดอายุใบรับรอง : 28/01/2560

ภาคผนวก ค

1. ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบวัดความเป็นผู้นำในตนเองของเยาวชน
2. ค่าดัชนีความสอดคล้องของการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาความเป็นผู้นำในตนเอง
ของเยาวชน

ตาราง 6 ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบวัดความเป็นผู้นำในตนเองของเยาวชน

ข้อ	ผลพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ			รวม	ค่าดัชนี ความ สอดคล้อง	หมายเหตุ
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
1	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
2	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
3	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
4	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
5	1	1	0	2	0.66	ผ่านเกณฑ์
6	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
7	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
8	1	1	0	2	0.66	ผ่านเกณฑ์
9	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
10	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
11	1	1	0	2	0.66	ผ่านเกณฑ์
12	1	1	0	2	0.66	ผ่านเกณฑ์
13	0	1	1	2	0.66	ผ่านเกณฑ์
14	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
15	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
16	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
17	1	1	0	2	0.66	ผ่านเกณฑ์
18	1	1	0	2	0.66	ผ่านเกณฑ์
19	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
20	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
21	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
22	1	1	0	2	0.66	ผ่านเกณฑ์
23	0	1	1	2	0.66	ผ่านเกณฑ์
24	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
25	0	1	1	2	0.66	ผ่านเกณฑ์

ตาราง 6 (ต่อ)

ข้อ	ผลพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ			รวม	ค่าดัชนี ความ สอดคล้อง	หมายเหตุ
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
26	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
27	0	1	0	1	0.33	ปรับปรุง
28	0	1	1	2	0.66	ผ่านเกณฑ์
29	0	1	1	2	0.66	ผ่านเกณฑ์
30	0	0	0	0	0.00	ปรับปรุง
31	1	1	0	2	0.66	ผ่านเกณฑ์
32	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
33	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
34	0	1	1	2	0.66	ผ่านเกณฑ์
35	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
36	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
37	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
38	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
39	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
40	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
41	0	1	1	1	0.66	ผ่านเกณฑ์
42	1	1	0	2	0.66	ผ่านเกณฑ์
43	1	1	0	2	0.66	ผ่านเกณฑ์
44	1	1	0	2	0.66	ผ่านเกณฑ์
45	1	1	0	2	0.66	ผ่านเกณฑ์

หมายเหตุ :

ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 1 : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี

ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 2 : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เฉลิมชัย หาญกล้า

ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 3 : อาจารย์ ดร.จิตติวัตร สุขป้อม

ตาราง 7 ค่าดัชนีความสอดคล้องของการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาความเป็นผู้นำในตนเองของเยาวชน

ข้อ	ผลพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ			รวม	ค่าดัชนี ความ สอดคล้อง	หมายเหตุ
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
วันที่ 1/เรื่องที่ 1: การปฐมนิเทศ						
แนวคิดสำคัญ	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
เทคนิค	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
วัตถุประสงค์	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
เวลาที่ใช้	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
สื่อ / อุปกรณ์	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
วิธีดำเนินการ	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
- ขั้นเริ่มต้น	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
- ขั้นดำเนินการ	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
- ขั้นสรุป	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
การประเมินผล	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
วันที่ 1 เรื่องที่ 2 : การเชื่อมั่นในความสามารถและศักยภาพของตนเอง						
แนวคิดสำคัญ	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
เทคนิค	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
วัตถุประสงค์	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
เวลาที่ใช้	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
สื่อ / อุปกรณ์	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
วิธีดำเนินการ	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
- ขั้นเริ่มต้น	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
- ขั้นดำเนินการ	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
- ขั้นสรุป	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
การประเมินผล	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์

ข้อ	ผลพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ			รวม	ค่าดัชนี ความ สอดคล้อง	หมายเหตุ
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			

วันที่ 1/เรื่องที่ 3 : การวางแผนพฤติกรรมทางบวกเพื่อนำไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้

แนวคิดสำคัญ	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
เทคนิค	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
วัตถุประสงค์	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
เวลาที่ใช้	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
สื่อ / อุปกรณ์	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
วิธีดำเนินการ	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
- ขั้นเริ่มต้น	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
- ขั้นดำเนินการ	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
- ขั้นสรุป	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
การประเมินผล	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์

วันที่ 1 /เรื่องที่ 4 : สามารถสังเกตความคิดและพฤติกรรมที่เป็นอุปสรรคต่อเป้าหมายที่ตั้งไว้

แนวคิดสำคัญ	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
เทคนิค	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
วัตถุประสงค์	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
เวลาที่ใช้	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
สื่อ / อุปกรณ์	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
วิธีดำเนินการ	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
- ขั้นเริ่มต้น	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
- ขั้นดำเนินการ	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
- ขั้นยุติ	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
การประเมินผล	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์

ข้อ	ผลพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ			รวม	ค่าดัชนี ความ สอดคล้อง	หมายเหตุ
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			

วันที่ 2 /เรื่องที่ 1-2 : เรื่องความสามารถควบคุมหรือปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม
ทางลบ และการเอาชนะความคิดและความรู้สึกในทางทำลายตนเอง

แนวคิดสำคัญ	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
เทคนิค	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
วัตถุประสงค์	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
เวลาที่ใช้	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
สื่อ / อุปกรณ์	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
วิธีดำเนินการ	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
- ขั้นเริ่มต้น	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
- ขั้น ดำเนินการ	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
- ขั้นสรุป	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
การประเมินผล	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์

วันที่ 2 เรื่องที่ 3-4 : ความยืดหยุ่น และการมองโลกในแง่ดี

แนวคิดสำคัญ	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
เทคนิค	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
วัตถุประสงค์	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
เวลาที่ใช้	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
สื่อ / อุปกรณ์	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
วิธีดำเนินการ	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
- ขั้นเริ่มต้น	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
- ขั้น ดำเนินการ	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
- ขั้นสรุป	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
การประเมินผล	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์

ข้อ	ผลพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ			รวม	ค่าดัชนี ความ สอดคล้อง	หมายเหตุ
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			

วันที่ 2 / เรื่องที่ 5 : การสร้างแรงจูงใจให้กับตนเองเสมอ

แนวคิดสำคัญ	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
เทคนิค	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
วัตถุประสงค์	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
เวลาที่ใช้	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
สื่อ / อุปกรณ์	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
วิธีดำเนินการ	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
- ขั้นเริ่มต้น	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
- ขั้นดำเนินการ	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
- ขั้นสรุป	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
การประเมินผล	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์

วันที่ 3 / เรื่องที่ 1 : เรื่องความสามารถในการตัดสินใจ

แนวคิดสำคัญ	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
เทคนิค	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
วัตถุประสงค์	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
เวลาที่ใช้	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
สื่อ / อุปกรณ์	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
วิธีดำเนินการ	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
- ขั้นเริ่มต้น	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
- ขั้นดำเนินการ	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
- ขั้นสรุป	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
การประเมินผล	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์

ข้อ	ผลพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ			รวม	ค่าดัชนี ความ สอดคล้อง	หมายเหตุ
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
วันที่ 3 /เรื่องที่ 2 : ขันยุดการฝึกอบรมและปัจฉิมนิเทศ						
แนวคิดสำคัญ	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
เทคนิค	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
วัตถุประสงค์	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
เวลาที่ใช้	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
สื่อ / อุปกรณ์	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
วิธีดำเนินการ	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
- ขั้นเริ่มต้น	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
- ขั้นดำเนินการ	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
- ขั้นสรุป	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
การประเมินผล	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์



ภาคผนวก ง

ค่าอำนาจจำแนก (r) และค่าความเชื่อมั่น (α) ของแบบวัดความเป็นผู้นำในตนเองของเยาวชน

ตาราง 8 ค่าอำนาจจำแนก (r) และค่าความเชื่อมั่น (α) ของแบบวัดความเป็นผู้นำในตนเองของ
เยาวชน จำนวน 45 ข้อ

ข้อ	ค่าอำนาจ จำแนก	ผลการ คัดเลือก	ข้อ	ค่าอำนาจ จำแนก	ผลการ คัดเลือก
1	0.49	คัดเลือกไว้	24	0.54	คัดเลือกไว้
2	0.37	คัดเลือกไว้	25	0.48	คัดเลือกไว้
3	0.28	คัดเลือกไว้	26	0.65	คัดเลือกไว้
4	0.34	คัดเลือกไว้	27	0.39	คัดเลือกไว้
5	0.69	คัดเลือกไว้	28	0.45	คัดเลือกไว้
6	0.36	คัดเลือกไว้	29	0.35	คัดเลือกไว้
7	0.43	คัดเลือกไว้	30	0.45	คัดเลือกไว้
8	0.34	คัดเลือกไว้	31	0.40	คัดเลือกไว้
9	0.69	คัดเลือกไว้	32	0.27	คัดเลือกไว้
10	0.44	คัดเลือกไว้	33	0.34	คัดเลือกไว้
11	0.42	คัดเลือกไว้	34	0.21	คัดเลือกไว้
12	0.37	คัดเลือกไว้	35	0.43	คัดเลือกไว้
13	0.41	คัดเลือกไว้	36	0.47	คัดเลือกไว้
14	0.49	คัดเลือกไว้	37	0.51	คัดเลือกไว้
15	0.53	คัดเลือกไว้	38	0.47	คัดเลือกไว้
16	0.48	คัดเลือกไว้	39	0.34	คัดเลือกไว้
17	0.65	คัดเลือกไว้	40	0.35	คัดเลือกไว้
18	0.54	คัดเลือกไว้	41	0.52	คัดเลือกไว้
19	0.24	คัดเลือกไว้	42	0.41	คัดเลือกไว้
20	0.52	คัดเลือกไว้	43	0.39	คัดเลือกไว้
21	0.41	คัดเลือกไว้	44	0.49	คัดเลือกไว้
22	0.39	คัดเลือกไว้	45	0.54	คัดเลือกไว้
23	0.49	คัดเลือกไว้			

ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดความเป็นผู้นำในตนเองของเยาวชน เท่ากับ .91

ภาคผนวก จ

1. แบบวัดความเป็นผู้นำในตนเองของเยาวชน
2. การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเองของเยาวชน

แบบวัดความเป็นผู้นำในตนเองของเยาวชน

คำชี้แจง

1. แบบวัดฉบับนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อการศึกษาเท่านั้น ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. แบบวัดนี้มีความมุ่งหมายเพื่อการศึกษาและเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเองของเยาวชน ซึ่งแบบวัดแบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ตอนที่ 2 แบบวัดความเป็นผู้นำในตนเองของเยาวชน

3. ข้อมูลที่ได้จากเยาวชนจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการศึกษาและเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเองของเยาวชน ผู้วิจัยจึงขอให้เยาวชนได้ตอบแบบวัดให้ครบทุกข้อตามความเป็นจริง โดยการตอบแบบวัดนี้จะไม่มีผลกระทบต่อการเรียนของเยาวชนแต่ประการใด จะกระทำและนำเสนอผลการวิจัยในภาพรวมเพื่อผลทางการวิจัยเท่านั้น

ขอขอบคุณเยาวชนทุกคนที่ได้ให้ความอนุเคราะห์ในการตอบแบบวัดในครั้งนี้

นางสาวบุษบา อัจฉาภา
นิสิตปริญญาโท มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

แบบวัดความเป็นผู้นำในตนเองของเยาวชน

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป (8 ข้อ)

คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมาย / ลงใน ☐ หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงของเยาวชน และเติม
คำตอบในช่องว่างที่กำหนดให้

1. ชื่อ – นามสกุล

.....

2. เพศ

☐ ชาย

☐ หญิง

3. ความสัมพันธ์ของบิดา-มารดา

☐ อยู่ร่วมกัน

☐ แยกกันอยู่

☐ บิดา/มารดา เสียชีวิต

4. รายได้ของครอบครัวต่อปี

☐ 15,000 – 30,000 บาท

☐ 30,001 – 50,000 บาท

☐ 50,001 – 70,000 บาท

☐ 70,001 – 90,000 บาท

☐ 90,001 บาทขึ้นไป

5. ระดับชั้น

☐ มัธยมศึกษาปีที่ 4

☐ มัธยมศึกษาปีที่ 5

☐ มัธยมศึกษาปีที่ 6

6. แผนการเรียน

☐ คณิตศาสตร์-วิทยาศาสตร์

☐ คณิตศาสตร์-ภาษาอังกฤษ

7. ผลการเรียนเฉลี่ย

☐ ต่ำกว่า 1.99 ลงมา

☐ 2.00-2.99

☐ สูงกว่า 3.00 ขึ้นไป

8. โรงเรียน

☐ โรงเรียนท่าม่วงวิทยาคม

☐ โรงเรียนวังหลวงวิทยาคม

☐ โรงเรียนโพธิ์ทอง

☐ โรงเรียนเสลภูมิ

☐ โรงเรียนศรีอรุณ

☐ โรงเรียนเสลภูมิพิทยาคม

ตอนที่ 2 แบบวัดความเป็นผู้นำในตนเองของเยาวชน

คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ตามความคิดความรู้สึกของเยาวชนเพียงช่องเดียว

จริง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความคิด ความรู้สึกและการกระทำของเยาวชน อย่างยิ่ง
ค่อนข้างจริง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความคิด ความรู้สึกและการกระทำของเยาวชน
จริงบางครั้ง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความคิด ความรู้สึกและการกระทำของเยาวชน ปานกลาง
ค่อนข้างไม่จริง	หมายถึง	ข้อความนั้นไม่ตรงกับความคิด ความรู้สึกและการกระทำ ของเยาวชน
ไม่จริงเลย	หมายถึง	ข้อความนั้นไม่ตรงกับความคิด ความรู้สึกและการกระทำ ของเยาวชนเป็นอย่างยิ่ง

ความเป็นผู้นำในตนเองของเยาวชน	ระดับความคิดเห็น				
	จริง	ค่อนข้าง จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้าง ไม่จริง	ไม่จริง เลย
1.แม้ว่างานที่ทำจะยาก ฉันเชื่อว่าฉันสามารถทำมันให้สำเร็จได้					
2.ฉันทำงานทุกงานด้วยความมั่นใจ					
3.ฉันมั่นใจว่าฉันสามารถแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง					
4.การแสดงความคิดเห็นของฉันจะช่วยให้งานกลุ่มมีคุณภาพมากขึ้น					
5.เวลาทำงานเป็นกลุ่มฉันนั่งฟังเฉย ๆ มากกว่าพูดแสดงความคิดเห็น					
6.ถึงแม้จะมีสถานการณ์ที่เลวร้ายเกิดขึ้นในชีวิต ฉันก็มีความหวังเสมอว่ามันจะสามารถคลี่คลายไปในทางที่ดี					
7.ฉันเชื่อว่าทุก ๆ ปัญหาที่เกิดขึ้นกับฉัน มันมีทางออกเสมอ					
8.อุปสรรคที่ผ่านเข้ามาในชีวิตเปรียบเสมือนโอกาสหรือบทเรียนที่เสริมสร้างความเข้มแข็งให้กับชีวิตฉัน					
9.เหตุการณ์เลวร้ายที่เกิดขึ้นกับฉัน ช่วยให้ฉันได้พัฒนาตนเองให้มีศักยภาพมากขึ้น					
10.เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นฉันจะมองว่าพรุ่งนี้ต้องดีกว่าวันนี้แน่นอน					

ความเป็นผู้นำในตนเองของเยาวชน	ระดับความคิดเห็น				
	จริง	ค่อนข้างจริง	จริงบางครั้ง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริงเลย
11.ฉันเต็มใจที่จะปรับเปลี่ยนวิธีหรือแนวทางในการทำงานเพื่อให้งานมีคุณภาพมากยิ่งขึ้น					
12.หากมีสถานการณ์ที่ขัดแย้งกับแนวคิดของฉันเกิดขึ้น ฉันพร้อมที่จะปรับเปลี่ยนตนเองเพื่อแก้ไขปัญหานั้น					
13.ฉันยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่นแม้ว่าความคิดเห็นนั้นจะแตกต่างจากความคิดเห็นของฉันก็ตาม					
14.เมื่อฉันทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งไม่สำเร็จ ฉันจะหาวิธีการใหม่ๆมาใช้แก้ปัญหา					
15.ฉันสามารถปรับตัวได้ดีกับสถานการณ์ใหม่ที่เกิดขึ้น					
16.ฉันสามารถเลือกสิ่งที่ดีที่สุดในกับตนเองได้					
17.ฉันตัดสินใจสิ่งต่างๆ ด้วยเหตุและผล					
18.ฉันสามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้เป็นอย่างดี					
19.ฉันยอมรับผลการตัดสินใจของฉัน แม้จะผิดพลาดก็ตาม					
20.เมื่อฉันตัดสินใจผิดพลาด ฉันจะพยายามหาวิธีการที่ดีในการจัดการข้อผิดพลาด					
21.ฉันสามารถขจัดความคิดเชิงลบออกจากตนเองได้อย่างรวดเร็ว					
22.แม้ว่าเพื่อนจะไม่ยอมรับความสามารถของฉัน แต่ฉันก็จะพยายามเพื่อช่วยเหลือเพื่อน					
23.ฉันสามารถหาวิธีการคลายเครียดให้กับตนเองได้					
24.ฉันบอกตนเองเสมอว่า “ฉันต้องทำได้”					
25.เมื่อฉันรู้สึกกลัวสิ่งใด ฉันเลือกที่จะหลีกเลี่ยงมากกว่าเผชิญหน้ากับสิ่งนั้น					
26.ฉันมักจะหาเทคนิคหรือวิธีในการสร้างแรงจูงใจในตนเอง					
27.ถ้าฉันตั้งใจเรียนหนังสือในวันนี้ อนาคตฉันก็จะได้มีอาชีพการงานที่ดี					
28.ถ้าฉันตั้งใจจะทำสิ่งใดแล้ว ฉันจะตั้งใจทำสิ่งนั้นๆ จน					

ความเป็นผู้นำในตนเองของเยาวชน	ระดับความคิดเห็น				
	จริง	ค่อนข้างจริง	จริงบางครั้ง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริงเลย
สำเร็จ ไม่ล้มเลิกกลางคัน					
29.ฉันเชื่อว่า การคิดเชิงบวก จะทำให้ตนเองเกิดการเรียนรู้ใหม่ๆ					
30.ฉันมักเปิดโอกาสให้ตนเองได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เพื่อสร้างแรงจูงใจตลอดเวลา					
31.ฉันให้ความสำคัญกับการทำการบ้านมากกว่าการเที่ยวเล่น					
32.เมื่อมีคนขัดใจ ฉันจะขว้างปาหรือทำลายสิ่งของ					
33.ฉันมีวิธีผ่อนคลาย เมื่อฉันรู้สึกเบื่อในการอ่านหนังสือเรียน					
34.เมื่อฉันรู้สึกโกรธหรือโมโห ฉันจะไม่ต่อว่าผู้อื่นด้วยคำพูดที่ไม่ดี					
35.ฉันไม่พูดสิ่งที่ไม่ดีกับตนเอง					
36.ฉันตั้งเป้าหมายในการเรียนวิชาต่างๆไว้ล่วงหน้า					
37.ฉันจดบันทึกเพื่อเตือนตนเองให้ทำสิ่งต่างๆตามเป้าหมายที่กำหนดไว้					
38.ฉันทบทวนบทเรียนอย่างสม่ำเสมอเพื่อต้องการได้รับคะแนนตามเป้าหมายที่ตั้งไว้					
39.ฉันจดบันทึกในสิ่งที่ตนเองได้ทำลงไป เพื่อไว้ใช้ตรวจสอบความก้าวหน้าของเป้าหมายที่ตั้งไว้					
40.ฉันตั้งใจเรียนเพื่อให้เข้าใจเนื้อหาในวิชาที่เรียนมากยิ่งขึ้น					
41.ฉันคิดว่าฉันไม่ค่อยมีโอกาสดีดีเหมือนคนอื่นๆ					
42.ฉันท้อแท้ใจ ที่วันนี้ช่างไม่ใช่วันที่ดีของฉันเลย					
43.ฉันมักจะคิดว่าวันนี้ฉันต้องทำข้อสอบไม่ได้แน่เลย					
44.ฉันคิดว่าฉันเป็นคนไม่เอาไหนทำอะไรก็ไม่สำเร็จ					
45.ฉันไม่สามารถทำอะไรสำเร็จได้เลย เพราะฉันไม่ฉลาดเหมือนเพื่อน					

โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเองของเยาวชน

วันที่	เรื่อง	เทคนิคในทฤษฎีการให้คำปรึกษา และเทคนิคอื่น ๆ ที่นำมาใช้	กิจกรรม
1	ปฐมนิเทศ	สร้างสัมพันธภาพ	1. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ - เกมละลายพฤติกรรม - เพลง “สวัสดีที่เรามาพบกัน” - เกมอวัยวะสัมพันธ์ - เกม 1 2 3 4 ลุย! 2. กิจกรรมใบงานที่ 1 “ความเป็นผู้นำในตนเองที่ฉันคิด”
	หัวข้อความเชื่อมั่น ในความสามารถ และศักยภาพของ ตนเอง	1. เทคนิคการเสริมแรง เทคนิคการ ชี้แนะเพื่อการค้นพบ และเทคนิคตัว แบบในทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบ รู้คิด-พฤติกรรม	1. กิจกรรม “โยนเหรียญลงแก้ว” 2. ทำแบบทดสอบ “ค้นหาศักยภาพ ตนเอง” 3. กิจกรรมโยนเชือกบอกเล่าถึง ความสามารถของเพื่อน 4. ชมคลิปวิดีโอที่สนธิเรื่องวิธีค้นหาตัวตน ของคุณโน้มน กิจกรรมใบงานที่ 2 “ศักยภาพในตัวฉัน”
	หัวข้อการจัดการ วางแผนพฤติกรรม ทางบวกเพื่อนำไปสู่ เป้าหมายที่ตั้งไว้	1. เทคนิคกลุ่มสัมพันธ์ 2. เทคนิคการชี้แนะเพื่อการค้นพบ และเทคนิคการเป็นตัวแบบ ใน ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบรู้คิด- พฤติกรรม 3. เทคนิคการวางแผนที่ชัดเจนเพื่อ การปฏิบัติในทฤษฎีการให้คำปรึกษา แบบเผชิญความจริง	1. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ - เกม “ลมเพลมพัด - เกม “ฝั่งแตกร้าง” 2. “กิจกรรมประสาทหลอด” 3. ชมคลิปวิดีโอที่สนธิเรื่องฝึกคิดฝึกทำเป็น ระบบ สู่การเรียนรู้สร้างสรรค์ ของ น้องปราง (ศิริดา ไตรตรึงษ์ทัศนาศนา) 4. ชี้แนะ 9 วิธีการ “ตั้งเป้าหมาย มุ่งสู่ ความสำเร็จในชีวิต” - กิจกรรมใบงานที่ 3 เขียน “เป้าหมายที่ ฉันต้องลงมือทำเป็นอย่างแรกคือ”

วันที่	เรื่อง	เทคนิคในทฤษฎีการให้คำปรึกษา และเทคนิคอื่นๆที่นำมาใช้	กิจกรรม
	หัวข้อสามารถ สังเกตความคิด พฤติกรรมที่เป็น อุปสรรคต่อ เป้าหมายที่กำหนด ไว้	1. เทคนิคการเป็นตัวแบบในทฤษฎี การให้คำปรึกษาแบบรู้คิด- พฤติกรรม 2. เทคนิคการแสดงบทบาทสมมติใน ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบ เหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม	1. ชมภาพยนตร์เรื่อง Inside Out มหัศจรรย์อารมณ์อลเวง 2. กิจกรรมใบงานที่ 4 “ความคิดและ พฤติกรรมอะไรบ้างที่ทำให้เราหลุดออก จากเป้าหมาย”
2	หัวข้อสามารถ ควบคุมหรือ ปรับเปลี่ยน ความคิดและ พฤติกรรมทางลบ และความรู้สึก ในทางทำลาย ตนเอง	1. เทคนิคกลุ่มสัมพันธ์ 2. เทคนิคการสอนทฤษฎี A-B-Cs 3. เทคนิคการโต้แย้งกับความเชื่อที่ ไม่สมเหตุสมผล ในทฤษฎีการบำบัด แบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม 3. เทคนิคการเสริมแรงในทฤษฎีการ ให้คำปรึกษาแบบรู้คิด-พฤติกรรม	1. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ - เพลง T26 โบกโบกโบก - เกม “นกนางนวลเกาะกิ่งมะนาว” - เกมบก น้ำ อากาศ 2. กิจกรรมใบงานที่ 5 แบบฝึกหัด ความสามารถในการควบคุมหรือ ปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมทาง ลบ และการเอาชนะความคิดและ ความรู้สึกในทางทำลายตนเอง A-B-Cs
	หัวข้อความยืดหยุ่น และการมองโลกใน แง่ดี	1. เทคนิคกลุ่มสัมพันธ์ 3. เทคนิคการเป็นตัวแบบ และ เทคนิคเสริมแรงในทฤษฎีการให้ คำปรึกษาแบบรู้คิด-พฤติกรรม	1. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ - เกม “วัดดวง - เกม “วิวาร์เหาะ” 2. กิจกรรมใบงานที่ 6 การสร้าง “จุดเปลี่ยนเพื่อสิ่งที่ดีกว่า” 3. ชมวีดิทัศน์ “คุณค่าของการล้มเหลว” ของคุณเต๋ต (ยุทธนา บุญอ้อม)
	หัวข้อการสร้าง แรงจูงใจให้กับ ตนเองเสมอ	1. เทคนิคการเป็นตัวแบบ และ เทคนิคเสริมแรงในทฤษฎีการให้ คำปรึกษาแบบรู้คิด-พฤติกรรม	1. ดูวีดิทัศน์เรื่อง “นักสู้หัวใจแกร่ง สร้าง แรงบันดาลใจทั่วโลก” ของ “นิค วูจิซิค”

วันที่	เรื่อง	เทคนิคในทฤษฎีการให้คำปรึกษา และเทคนิคอื่น ๆ ที่นำมาใช้	กิจกรรม
3	หัวข้อความสามารถ ในการตัดสินใจ	1. เทคนิคกลุ่มสัมพันธ์ 2. เทคนิคแผนงาน WDEP และ เทคนิคการอยู่กับความรู้สึกในทฤษฎี การให้คำปรึกษาแบบเผชิญความ จริง 3. เทคนิคการเสริมแรงในทฤษฎีการ ให้คำปรึกษาแบบรู้คิด-พฤติกรรม	1. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ - เกม “ฝนตก พายุร้อง” - เกม “เป่า ยิง จุบ” - เกม “ตารางระเบิด” 2. กิจกรรมใบงาน 7 กิจกรรมใบงาน แบบฟอร์มกิจกรรม “WDEP เพื่อสร้าง ความสามารถในการตัดสินใจ 3 กิจกรรมใบงาน 7/1 “แผนที่ชีวิตฉัน”
	ปัจเจกนิเทศ	1. เทคนิคการเสริมแรงในทฤษฎีการ ให้คำปรึกษาแบบรู้คิด-พฤติกรรม	1. การสรุป 2. โยนเชือกบอกล่าความประทับใจ 3. ต้นไม้แห่งความเป็นผู้นำในตนเอง

การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเองของเยาวชน

วันที่ 1

วันที่ 1 ประกอบด้วย เรื่องการปฐมนิเทศ ความเชื่อมั่นในความสามารถและศักยภาพของตนเอง การวางแผนพฤติกรรมทางบวกเพื่อนำไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ และสามารถสังเกตความคิดพฤติกรรมที่เป็นอุปสรรคต่อเป้าหมายที่กำหนดไว้ มีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

วันที่ 1/ การปฐมนิเทศ

วันที่ 4 เมษายน 2559 09.00-12.00 น.

วัตถุประสงค์

1. เพื่อชี้แจงให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาทราบถึงวัตถุประสงค์ เป้าหมาย ระยะเวลา สถานที่และสร้างข้อตกลงในการเข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา
2. เพื่อสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา และระหว่างผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาด้วยกัน รวมถึงการสร้างบรรยากาศให้เกิดความคุ้นเคยในการเรียนรู้
3. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเรียนรู้ข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับความหมายและความสำคัญของ “ความเป็นผู้นำในตนเอง” และกระตุ้นให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาระดมความคิดในการเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเอง

แนวคิดที่สำคัญ

ในการปฐมนิเทศการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา ผู้วิจัยประยุกต์ใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ และเกมต่างๆ เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเกิดความคุ้นเคยกัน ไว้วางใจ ก่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้วิจัยกับผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาและผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาด้วยกัน เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาได้เรียนรู้การอยู่ร่วมกันผ่านกิจกรรมเกมและเพลงต่างๆ เพื่อการเปลี่ยนแปลงทัศนคติ การพัฒนาความคิด สร้างสรรค์และทักษะการทำงานร่วมกัน โดยเน้นที่บรรยากาศและสร้างสัมพันธ์ที่ดี ความเป็นมิตรความคุ้นเคย และสร้างความสนุกสนาน (ทิสนา แหมมณี 2545 : 6-9)

เทคนิคที่สำคัญ

ผู้วิจัยใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์โดยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาได้ร่วมกันทำกิจกรรมกลุ่ม เพื่อละลายพฤติกรรมและกระตุ้นให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเกิดความเป็นหนึ่งเดียว เพื่อเสริมสร้างบรรยากาศและสร้างสัมพันธ์ที่ดี มีความเป็นมิตรความคุ้นเคยและสร้างความสนุกสนาน

วิธีการดำเนินการ

ในการปฐมนิเทศการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเอง ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยและทีมงานแนะนำตนเองพร้อมให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาแนะนำตัวเอง พร้อมทำทาง เพื่อละลายพฤติกรรมและสร้างสัมพันธ์ภาพ สร้างความคุ้นเคย สร้างความไว้วางใจ เพื่อก่อเกิดการมีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้วิจัยกับผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา
2. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ วิธีการ รูปแบบกิจกรรม กฎระเบียบการอยู่ร่วมกัน 3 วัน 2 คืน รวมทั้งบทบาทหน้าที่ของผู้วิจัยและหน้าที่ของผู้เข้ารับการฝึกอบรม ตลอดจนแนะนำตารางกิจกรรมของแต่ละวัน

ขั้นดำเนินการ

1 หลังจากผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาแต่ละคนได้แนะนำตนเองในขั้นต้นแล้ว ผู้วิจัยนำผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาทำกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ดังนี้

1.1 กิจกรรมเกมที่ 1 “สวัสดีที่เรามาพบกัน” โดยมีเนื้อเพลงดังนี้ “สวัสดี เมื่อเรามาพบกัน ต่างสุขสันต์ ทั้งฉันและเธอ ลัน ลัน ลา ลัน ลา ลัน ลัน ลา” เริ่มต้นผู้วิจัยฝึกให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาร้องเพลงพร้อมทำท่าทางประกอบการร้องเพลง พอผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาร้องและทำท่าทางเป็นแล้ว ผู้วิจัยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาจับคู่กัน พอจับคู่เสร็จแล้วเริ่มกิจกรรมโดยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเปลี่ยนคู่ห้ามซ้ำกัน แล้วร้องเพลงนี้จับครบทุกคู่

1.2 กิจกรรมเกมที่ 2 “เกมอวัยวะสัมพันธ์” โดยมีเนื้อเพลงดังนี้ “นี่มือ นี่มือ ของฉัน ไม่ใช่ของใคร เป็นของเราเอง กระทบกันให้มันครึ้นเครง กระทบกันให้มันครึ้นเครง นี่มือเราเอง ไม่ใช่ของใคร” ผู้วิจัยฝึกให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาร้องเพลงพร้อมทำท่าทางประกอบการร้องเพลง พอผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาร้องและทำท่าทางเป็นแล้ว ผู้วิจัยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาทำเป็นวงกลมซ้อนกัน 2 วง แล้วให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาจับคู่เสร็จแล้วเริ่มกิจกรรมโดยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเปลี่ยนคู่ห้ามซ้ำกัน แล้วร้องเพลงนี้จับครบทุกคู่

1.3 กิจกรรมที่ 3 “เกม 1 2 3 4 ลุย!” ผู้วิจัยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาทำเป็นวงกลมใหญ่ ผู้วิจัยนำกิจกรรมโดยบอก “หนึ่ง” ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาก้าวขาไปทางขวา 1 ก้าว “สอง” ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาก้าวขาไปทางซ้าย 1 ก้าว “สาม” ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาไปทางหลัง 1 ก้าว “สี่” ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาก้าวขาไปทางหน้า 1 ก้าว “ห้า” ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาวิ่งข้ามไปฝั่งตรงข้ามของตนเอง แล้วให้ถามผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาด้วยกันทั้งสองข้างซ้าย-ขวา ให้ถามชื่อเล่น ชอบกินอะไร เป็นคนบ้านอะไร ผู้วิจัยสุ่มถามแต่ละคู่

1.4 ผู้วิจัยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรมกลุ่ม สัมพันธ์ดังกล่าวข้างต้น

2. ผู้วิจัยแจกสมุดแบบฝึกหัดเพื่อจดบันทึกของผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา คนละ 1 เล่ม เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาได้เขียนและทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ในแต่ละครั้งของกิจกรรม เพื่อสำรวจการเปลี่ยนแปลงจากการเข้าร่วมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา และประเมินพัฒนาการหลังจากการเข้าร่วมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาในแต่ละครั้ง

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาในครั้งนี้ แสดงความคิด ความรู้สึก ความคาดหวัง และประโยชน์ที่จะได้รับในการฝึกอบรมในครั้งนี้

2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาได้ซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับรายละเอียดในการเข้าร่วมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาในครั้งนี้ เพื่อให้รับรู้ข้อมูลต่างๆ และก่อให้เกิดความเข้าใจให้ตรงกันทั้งผู้วิจัยและผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา

อุปกรณ์

- | | |
|--|---------|
| 1. อุปกรณ์บันทึกภาพและเสียง | |
| 2. เครื่องฉายวีดีทัศน์ | |
| 3. ตารางกำหนดการ | 18 ชุด |
| 4. กระดาษ A 4 | 18 ใบ |
| 5. คู่มือการเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเอง | 18 เล่ม |
| 6. ดินสอ/ปากกา/ยางลบ | 18 ชุด |

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยประเมินจากการสังเกตพฤติกรรมของผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาการให้ความร่วมมือ การแสดงความคิดเห็น การแสดงความรู้สึก การรับฟังความคิดเห็นของผู้เข้ารับการฝึกอบรมด้วยกัน

2. ผู้วิจัยสังเกตจากการเขียนคู่มือการเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเอง ที่บันทึกการเข้าฝึกอบรมในแต่ละครั้ง

ใบงานที่ 1

ความเป็นผู้นำในตนเองที่ฉันคิด

1. ความเป็นผู้นำในตนเองในความคิดของคุณคือ: _____
2. คุณมีใครเป็นไอดอล (Idol) ในดวงใจ: _____
3. .ในวินนี้ ถ้าไม่ได้ทำอะไร แล้วจะเสียดายที่สุด: _____



วันที่ 1 /เรื่องที่ 1 : ความเชื่อมั่นในความสามารถและศักยภาพของตนเอง

วันที่ 4 เมษายน 2559 เวลา 13.00-15.30 น.

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาตระหนักรู้ถึงความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง
2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาสามารถค้นหาศักยภาพของตัวเองที่แท้จริง

แนวคิดที่สำคัญ

แบนดูราได้นิยามการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) หมายถึง การประเมินเชิงอัตนัยของบุคคลที่ต่อขีดความสามารถของตนเอง ในการจัดระบบ และการปฏิบัติด้วยการลงมือกระทำ เพื่อบรรลุเป้าหมายตามที่บุคคลกำหนดไว้ ดังนั้น ความเชื่อในความสามารถและศักยภาพของตนเองจึงเป็นความเชื่อในสิ่งที่บุคคลสามารถที่จะกระทำ นอกเหนือไปจากการประเมินลักษณะเชิงกายภาพหรือบุคลิกภาพของตนเอง ทั้งนี้ แบนดูรา ยังกล่าวอีกว่า ความเชื่อในความสามารถของตนเอง คือ ปัจจัยด้านความคิด ซึ่งหมายถึง การรับรู้ถึงความสามารถของบุคคลในการเรียนรู้หรือปฏิบัติด้วยการกระทำตามระดับที่ได้ระบุไว้ ถึงแม้ว่าความเชื่อในความสามารถของตนเองจะเป็นปัจจัยด้านความคิดก็ตาม แต่ความเชื่อในความหมายของตนเองยังสามารถส่งผลกระทบต่อพัฒนาการในด้านอื่นๆ ด้วย เช่น พัฒนาการทางด้านสังคม อารมณ์ความรู้สึก และพฤติกรรม อีกด้วย นอกจากนี้ ความเชื่อในความสามารถของตนเองยังเกิดขึ้นได้จากทั้งปัจจัยส่วนบุคคล สังคม และบริบทอื่นๆ อีกด้วย (Bandura.1986 อ้างอิงจาก สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต 2541: 50)

เทคนิคที่สำคัญ

ผู้วิจัยประยุกต์ใช้เทคนิคในทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบการรู้คิด-พฤติกรรม ได้แก่ เทคนิคการชี้แนะเพื่อการค้นพบ (Guided Discovery Technique) เทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement) เทคนิคการเป็นตัวอย่าง (Modeling)

1. เทคนิคการชี้แนะเพื่อการค้นพบ (Guided Discovery Technique) ช่วยให้เยาวชนเปลี่ยนความเชื่อในแง่ลบ และแนะนำให้ค้นพบวิธีคิดใหม่ๆ และพฤติกรรมใหม่ๆ โดยการถามคำถามเป็นชุดๆ ซึ่งเป็นข้อมูลที่มีอยู่จริง เพื่อท้าทายความเชื่อ
2. เทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement) เป็นเทคนิคที่ให้การชื่นชม การยอมรับ การสนับสนุน และการใส่ใจ การเสริมแรงจะบ่งบอกถึงการเปลี่ยนแปลงทางบวกในการนำการเรียนรู้ไปใช้ปฏิบัติในชีวิตประจำวัน และทำให้นักเรียนรู้ว่าการเสริมแรงมองเห็นว่าการเปลี่ยนแปลงเป็นสิ่ง

ที่เป็นไปได้ การรายงานความสำเร็จ ไม่ว่าจะอยู่ในระดับมากหรือน้อยแค่ไหนก็ตาม เป็นสิ่งที่มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งต่อการปรับปรุงตนเอง การเสริมแรงและการสนับสนุนจึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ

3. เทคนิคการเป็นตัวแทน (Modeling) เป็นเทคนิคที่ให้เยาวชนได้เรียนรู้จากการสังเกตและการเลียนแบบ และให้การเสริมแรงเมื่อมีการเลียนแบบพฤติกรรมเกิดขึ้นด้วย (ดวงมณี จงรักษ์ 2549: 241 และจันทร์เพ็ญ แสงอรุณ. 2557: 159-160)

วิธีการดำเนินการ

ในการฝึกอบรมในครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเอง หัวข้อการเชื่อมั่นในความสามารถและศักยภาพของตนเอง โดยประยุกต์ใช้เทคนิคในทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบการรู้คิด-พฤติกรรม ได้แก่ เทคนิคการชี้แนะเพื่อการค้นพบ เทคนิคการเสริมแรง และเทคนิคการเป็นตัวแทน โดยมีเป้าหมายเพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาได้ตระหนักถึงการมีเชื่อมั่นในความสามารถและศักยภาพของตนเอง โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยได้กล่าวถึงวัตถุประสงค์ในการเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเอง หัวข้อ การเชื่อมั่นในความสามารถและศักยภาพของตนเอง
2. ผู้วิจัยถามถึงการเชื่อมั่นในความสามารถและศักยภาพของตนเอง ได้อย่างไร ส่งผลต่อพฤติกรรมของเราอย่างไร เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาได้สำรวจตนเอง

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยเริ่มต้นด้วยการใช้ กิจกรรมเกม “โยนเหรียญลงแก้ว” เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยามีความเชื่อมั่นในความสามารถและศักยภาพของตนเอง โดยผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาจะได้รับเหรียญ 10 บาท คนละ 5 เหรียญ แล้วให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยามองที่เหรียญของตนเอง แล้วตั้งสติแล้วคิดกับตนเองว่า เราทำได้ๆ แล้วให้แต่ละคนโยนเหรียญของตนเองทีละเหรียญจนครบทุกคน หลังจากโยนเสร็จแล้ว ให้แต่ละคนได้ร่วมแบ่งปันประสบการณ์ โดยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาได้บอกเล่าประสบการณ์ให้ครอบคลุมในประเด็นที่ว่า “อะไรคือความเชื่อของคุณ? คุณคิดว่าอะไรคือความเชื่อที่ผลักดันให้คุณโยนสำเร็จ? คุณจะก้าวไปข้างหน้าได้ เพราะคุณมีความเชื่อว่า....คุณทำได้ คุณทำได้ คุณทำได้”

2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาได้รู้จักตนเองดีแค่ไหน มีศักยภาพหรือความสามารถด้านไหน ผู้วิจัยจึงให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาทำแบบทดสอบ "ค้นหาศักยภาพตนเอง" เมื่อทดสอบเสร็จ ผู้วิจัยแจกใบงานที่ 2 “ศักยภาพในตัวฉัน” แล้วให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเขียนศักยภาพของตนเอง 3 อันดับ เมื่อเสร็จแล้วให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาประกาศศักยภาพของตนเองแต่ละข้อ

3. หลังจากนั้นเพื่อต่อยอดถึงความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง ผู้วิจัยใช้กิจกรรมเกม “โยนเชือกบอกความสามารถของเพื่อน” ผู้วิจัยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยายืนเป็นวงกลม ต่อจากนั้นได้มอบเชือกไหมพรมให้กับผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาคนแรก เพื่อให้โยนบอกกับเพื่อนคนที่ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาอยากบอก ถึงความสามารถของเพื่อนที่มีอยู่ในตนเองด้านอะไรบ้าง เมื่อทุกคนได้บอกครบแล้ว ผู้วิจัยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาได้สรุปถึงการทำกิจกรรมในครั้งนี้

4. หลังจากผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเชิงจิตวิทยาสรุปสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรมโยนเชือกเสร็จแล้ว ผู้วิจัยนำผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา “ชมคลิปวีดิทัศน์เรื่องแก้ปัญหาสภาวะ “ค้นหาตัวเองไม่เจอ” ของคุณโหน่ง (วงศ์ทรง ชัยณรงค์สิงห์)” จำนวน 13 นาที (2558: ออนไลน์) เพื่อให้ทราบถึงข้อดีของการค้นหาตนเองพบตั้งแต่อายุน้อย ซึ่งเป็นผลดีต่อการดำเนินชีวิต

4.1 หลังจากชมคลิปวีดิทัศน์เสร็จ ผู้วิจัยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาได้นั่งทบทวนและลองค้นหาตนเอง 5 นาที หลังจากนั้นผู้วิจัยได้แจกบัตรใบงานที่ 1 พร้อมปากกาให้กับผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาทุกคนเพื่อเขียน “ความเชื่อมั่นและศักยภาพในตัวตน”

4.2 หลังจากนั้นผู้วิจัยขออาสาจากผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา ออกมาอภิปรายความคิดของตนเอง เพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็น มุมมองต่อความเป็นผู้นำในตนเอง ของผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาของแต่ละคน

5. ผู้วิจัยได้สรุปเพิ่มเติมบางประเด็นให้สมบูรณ์เกี่ยวกับ ความเชื่อมั่นในความสามารถและศักยภาพของตนเอง ในสาระสำคัญที่ผู้เข้าอบรมแต่ละคนอภิปราย พร้อมทั้งให้กำลังใจและสนับสนุนให้ทุกคนได้เชื่อมั่นในศักยภาพของตนเองที่แท้จริง เพื่อให้ทุกคนใช้ชีวิตได้เต็มศักยภาพ

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยายกถึงความรู้สึกและสรุปเกี่ยวกับความเชื่อและศักยภาพภายในตนเอง ที่ได้เรียนรู้รวมทั้งวิธีการเสริมสร้าง ปรับเปลี่ยนความเชื่อและศักยภาพของตนเองและผู้วิจัยสรุปเนื้อหาที่สำคัญเพิ่มเติม

2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาได้ซักถามข้อสงสัยและนัดเวลา

อุปกรณ์

- | | |
|-----------------------------|-----------|
| 1. อุปกรณ์บันทึกภาพและเสียง | |
| 2. เครื่องฉายวีดิทัศน์ | |
| 3. เหรียญ 10 บาท | 10 เหรียญ |
| 4. แก้วน้ำทรงสูง | 3 ใบ |
| 5. เชือกไหมพรม | 1 ไ้ |

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากความสนใจ ใส่ใจ แสดงความคิดเห็น กล้าแสดงออกมากขึ้น โดยกล้าซักถาม และการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม และการตอบคำถาม
2. ผู้วิจัยสังเกตจากการเขียนคู่มือการเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเอง ที่บันทึกการเข้าฝึกอบรมในแต่ละครั้ง



ใบงานที่ 2

“ความเชื่อมั่นและศักยภาพในตัวเอง”

เขียน “ความเชื่อมั่นในตัวเอง”

ตัวอย่างเช่น

1. ฉันเชื่อมั่นว่าฉัน ได้เกรด...4.....แน่นอนในเทอมนี้
- 2
3.
4.
5.

“ศักยภาพของฉันคือ”

- อันดับ 1.
- อันดับ 2.
- อันดับ 3.

วันที่ 1 /เรื่องที่ 2 : การวางแผนพฤติกรรมทางบวกเพื่อนำไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้

วันที่ 4 เมษายน 2559 16.00 – 18.00 น.

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยามีความรู้ความเข้าใจ พฤติกรรมทางบวกที่จะนำไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้
2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาตระหนักรู้และสามารถวางแผนพฤติกรรมเชิงบวกของตนที่จะนำไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้

แนวคิดที่สำคัญ

การเสริมสร้างการวางแผนพฤติกรรมทางบวกเพื่อนำไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้เน้นการยอมรับและการเปลี่ยนแปลงความคิดในทางลบและความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่เป็นอุปสรรคต่อการดำเนินชีวิตของบุคคลเพื่อวางแผนการปฏิบัติอย่างชัดเจน (Corey. 2008: 283-286)

เทคนิคที่สำคัญ

ผู้วิจัยใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์และเทคนิคในทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบการรู้คิด-พฤติกรรม ได้แก่ เทคนิคการชี้แนะเพื่อการค้นพบ (Guided Discovery Technique) และเทคนิคการเป็นตัวแทน (Modeling) เทคนิคการชี้แนะเพื่อการค้นพบ (Guided Discovery Technique) ช่วยให้เยาวชนเปลี่ยนความเชื่อในแง่ลบ และแนะนำให้ค้นพบวิธีคิดใหม่ๆ และพฤติกรรมใหม่ๆ โดยการถามคำถามเป็นชุดๆ ซึ่งเป็นข้อมูลที่มีอยู่จริง เพื่อท้าทายความเชื่อ และเทคนิคการเป็นตัวแทน (Modeling) เป็นเทคนิคที่ให้เยาวชนได้เรียนรู้จากการสังเกตและการเลียนแบบ และให้การเสริมแรงเมื่อมีการเลียนแบบพฤติกรรมเกิดขึ้นด้วย (ดวงมณี จงรักษ์ 2549: 241 และจันทร์เพ็ญ แสงอรุณ. 2557: 159-160)

วิธีการดำเนินการ

ในการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเองหัวข้อการวางแผนพฤติกรรมทางบวกที่จะนำไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ของเยาวชน ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยนำผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเชิงจิตวิทยาทำกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เล่นเกม “ลมเพลมพัด” และเกม “ผึ้งแตกรัง” เพื่อกระตุ้นให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยามีความสนุกสนานเตรียมความพร้อมสู่การเรียนรู้ต่อไป

2. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ วิธีการ รูปแบบ การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาการเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเองหัวข้อการจัดการวางแผนพฤติกรรมทางบวกเพื่อนำไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยามีความเข้าใจตรงกัน

ขั้นตอนการ

1. ผู้วิจัยเริ่มต้นด้วยคำถามนำทางที่ว่า “พวกเราคิดว่าการกระทำสิ่งต่างๆ ของพวกเราสำคัญต่อใครบ้าง การกระทำที่ดีของพวกเราทำให้พวกเราประสบความสำเร็จได้” “มีการกระทำของพวกเราอะไรบ้างที่จะทำให้เป้าหมายประสบผลสำเร็จ” เพื่อกระตุ้นให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาได้สำรวจและตั้งคำถามกับตนเองก่อนที่จะให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาได้ทำกิจกรรมต่อไป

2. หลังจากผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาตอบคำถามเสร็จและเพื่อผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา ได้ตระหนักถึงหลักการวางแผนพฤติกรรมทางบวก ผู้วิจัยจึงให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาทำกิจกรรม “ปราสาทหลุด” กระบวนการทำกิจกรรมเกมปราสาทหลุด เป็นเกมแนววางแผน ผู้วิจัยได้แบ่งผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาออกเป็น 3 กลุ่ม ภารกิจคือให้แต่ละกลุ่มช่วยกันวางแผนพฤติกรรมทางบวก เพื่อสร้างปราสาทหลุดให้สูงที่สุด มีความแข็งแรงที่สุด โดยให้เวลากลุ่มละ 30 นาที ดังนี้

2.1 ผู้วิจัยได้แบ่งกลุ่มผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาออกเป็น 3 กลุ่ม ต่อจากนั้นได้อธิบายการเล่นเกมนั้น คือ มีหลอดให้กลุ่มละ 3 ห่อ ซึ่งถ้าต้องการหลอดแต่ละห่อต้องทำกิจกรรม 3 อย่าง (1) ตอบแบบวัดเกี่ยวกับโรงเรียน 5 ข้อ (2) ค้นหาหลอดตามจุดต่างๆ ภายในโรงเรียนตามที่ผู้วิจัยได้กำหนดไว้ (3) ทั้งทีมแสดงความสามารถอะไรก็ได้

2.2 พอครบเวลาที่กำหนด ผู้วิจัยได้ให้ทั้ง 3 กลุ่ม หยุดการทำกิจกรรม แล้วผู้วิจัยได้เข้าไปตรวจสอบความสูงได้ตามที่กำหนดหรือไม่ และมีความแข็งแรงพอที่จะต้านลมได้หรือไม่ พร้อมทั้งให้คะแนนแต่ละกลุ่ม พอให้คะแนนเสร็จประกาศกลุ่มที่ชนะ ต่อจากนั้นผู้วิจัยให้กลุ่มที่ได้คะแนนน้อยสุดได้อธิบายถึงการทำกิจกรรมในครั้งนี้ก่อนแล้วต่อยกก่อนอื่นๆ จนครบ ซึ่งสิ่งที่อธิบายนั้นให้ครอบคลุมในประเด็นที่ว่า “อะไรบ้างที่เหนือการควบคุมของพวกเรา แล้วพวกเราปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมทางลบได้อย่างไร” ทำได้เพราะพวกเราให้ความร่วมมือกันก็ได้

3 หลังจากเสร็จกิจกรรมเกม “ปราสาทหลุด” เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเข้าใจกระบวนการวางแผนเพื่อความสำเร็จในอนาคต ผู้วิจัยนำเทคนิคตัวแบบ โดยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา ได้ชมคลิปวีดีทัศน์ “ฝึกคิดฝึกทำเป็นระบบ...สู่การเรียนรู้สร้างสรรค์ นื่องปราง ศิรดา ไตรตรึงษ์ทัศน” เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา ได้เรียนรู้วิธีการวางแผนพฤติกรรมทางบวกด้วยตนเองให้สำเร็จ

4. หลังจากชมคลิปวีดีทัศน์เสร็จ เพื่อให้เห็นภาพถึงการวางแผนพฤติกรรมทางบวกเพื่อนำไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ ผู้วิจัยจึงทำการชี้แนะวิธีการ “ตั้งเป้าหมาย มุ่งสู่ความสำเร็จในชีวิต”เมื่อจบ

การชี้แนะผู้วิจัยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยานั่งทบทวนตนเอง ถึงอนาคต “ว่าตนเองจะทำอะไร เพื่อให้ตนเองประสบความสำเร็จ”

5. หลังจากนั้นผู้วิจัยแจกใบงานที่ 3 พร้อมปากกา ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเขียนเป้าหมายคนละ 5 ข้อ พอเสร็จแล้วผู้วิจัยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเลือกไว้ 2 ข้อ แล้วสุดท้ายให้เลือก 1 ข้อที่สำคัญที่สุด ที่คิดว่าจะเริ่มทำในอันดับแรก และให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา เขียนถึงการวางแผนพฤติกรรมทางบวกอะไรบางอย่างที่จะทำให้สำเร็จ

5.1 ผู้วิจัยให้เลือกมาวางแผนเพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเข้าใจถึงการเลือกเป้าหมายที่สำคัญเพียง 1 ข้อ มาทำก่อน แล้วเป้าหมายอื่นไม่สำคัญหรือ ทุกเป้าหมายสำคัญหมดแต่ถ้าเราจะทำพร้อมกันไปเลยอาจจะทำให้เราไม่ประสบความสำเร็จสักอย่าง หลังจากนั้นผู้วิจัยได้ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาออกมา “ประกาศเป้าหมายและกระบวนการวางแผนพฤติกรรมทางบวกของแต่ละคน

6. ผู้วิจัยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาสรุปสิ่งที่ได้จากการเรียนรู้จากการทำกิจกรรมในครั้งนี้ พร้อมทั้งผู้วิจัยได้สรุปเพิ่มเติมบางประเด็นให้สมบูรณ์เกี่ยวกับการวางแผนพฤติกรรมทางบวกเพื่อนำไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ในสาระสำคัญที่ผู้เข้าอบรมแต่ละคนอภิปราย พร้อมทั้งให้กำลังใจและสนับสนุนให้ทุกคนได้ มีเป้าหมายในชีวิตและตระหนักถึงการวางแผนพฤติกรรมทางของตนเองที่แท้จริง เพื่อให้ทุกคนใช้ชีวิตได้เต็มศักยภาพในการดำเนินชีวิตต่อไป

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาร่วมกันอภิปรายสรุปเกี่ยวกับการตั้งเป้าหมายที่ตั้งไว้ รวมทั้งสรุปถึงการวางแผนพฤติกรรมเชิงบวกที่จะนำไปให้ตนเองประสบความสำเร็จ
2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาซักถามข้อสงสัยหรือแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติม พร้อมนัดเวลาต่อไป

อุปกรณ์

1. อุปกรณ์บันทึกภาพและเสียง
2. เครื่องฉายวีดีทัศน์
3. โน้ตบุ๊ก
4. วีดิทัศน์เรื่อง “ฝึกคิดฝึกทำเป็นระบบ..สู่การเรียนรู้อย่างสร้างสรรค์ “ศิรดา ไตรตรึงษ์ทัศน”
5. หลอดกาแฟ 12 ห่อ
6. ดินสอ/ปากกา/ยางลบ 18 ชุด

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากความสนใจ ใส่ใจ แสดงความคิดเห็น กล้าแสดงออกมากยิ่งขึ้น โดยกล้าซักถาม และการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม และการตอบคำถาม
2. ผู้วิจัยสังเกตจากการเขียนคู่มือการเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเอง ที่บันทึกการเข้าฝึกอบรมในแต่ละครั้ง



สไลด์ประกอบการชี้แนะการตั้งเป้าหมายสู่ความสำเร็จ

ที่มา : <http://www.thaiarcheep.com/> ประสบความสำเร็จด้วยการเป้าหมายแห่งชีวิต

ที่มา : <https://sites.google.com/site/valueble/> กำหนดเป้าหมายสู่ความสำเร็จในชีวิต

การตั้งเป้าหมายสู่ความสำเร็จ



ก่อนการตั้งเป้าหมายของชีวิตมีสิ่งสำคัญที่ต้องทำก่อน 2 เรื่อง

1. ค้นหาตัวตนที่แท้จริงของเรา ว่าเราเป็นใคร? เพื่อประเมินศักยภาพและความสามารถ ว่าเราทำอะไรได้บ้าง

ค้นหาสิ่งที่มีความหมายสำหรับคุณ. ผลการศึกษาพบว่า หากคุณตั้งเป้าหมายโดยใช้แรงจูงใจเป็นหลัก คุณจะยังมีโอกาสทำเป้าหมายให้สำเร็จได้มากขึ้น



ก่อนการตั้งเป้าหมายของชีวิตมีสิ่งสำคัญที่ต้องทำก่อน 2 เรื่อง

2. ค้นหาความต้องการที่แท้จริงของเรา

คุณอาจลองใช้วิธีตั้งคำถามตัวเอง เช่น “ในอีก 5 ปีข้างหน้า ฉันอยากเห็นตัวเองเป็นอย่างไร” หรือ “ฉันอยากให้ผู้คนและสังคมกล่าวถึงฉันในแง่ไหน”



“ตัวตนในอุดมคติของคุณ”

- “ตัวตนในอุดมคติ” ของคุณเอง ผลการวิจัยพบว่า การเขียนบรรยายคุณลักษณะ “ตัวตนในอุดมคติ” ที่คุณอยากเป็น จะช่วยให้คุณรู้สึกมีความสุข และยังช่วยกำหนดเป้าหมายส่วนตัวที่มีความหมายกับคุณได้ดีกว่า การจะรู้ได้ว่า “ตัวตนในอุดมคติของคุณ” เป็นเช่นไรนั้น มีขั้นตอนเพียง 2 ประการ: จินตภาพตัวเองที่ประสบความสำเร็จแล้วในอนาคต และ พิจารณาดูว่าการจะเป็นเช่นนั้นได้จริง ต้องมีคุณสมบัติใดบ้าง



หลักในการตั้งเป้าหมายของชีวิต

ข้อที่ 1 กำหนดเป้าหมายให้ชัดเจนว่าเราจะทำอะไร ยิ่งถ้ารู้ถึงรายละเอียดได้ยิ่งดี เขียนมันออกมาให้มากที่สุด

เช่น อยากเป็นหมอ เป็นพยาบาล เป็นนักร้อง ช่างไฟฟ้า ช่างยนต์ ทำงาน

- คุณต้องคิดว่า ในอีก 3 ปี 5 ปี ข้างหน้าคุณจะเป็นอะไร?
- คิดออกมาให้เป็นภาพ เป็นตัวเลขที่ชัดเจน จำต้องได้

จงตั้งเป้าหมายให้ยาก จนเกือบจะเอื้อมไม่ถึง

หลักในการตั้งเป้าหมายของชีวิต

ข้อที่ 2 ขนาดของเป้าหมาย และ เวลา ต้องสัมพันธ์กัน
เป้าหมายที่เราตั้งต้อง ไม่เล็กหรือใหญ่เกินไป

- ถ้าเป้าหมายใหญ่ ก็ต้องใช้เวลานาน
- แต่ถ้าเป้าหมายเล็กก็ใช้เวลาสั้น



คำนวณขนาดของเป้าหมายและเวลาให้พอดีกัน

ขนาดของเป้าหมายที่ดี คือเป้าหมายที่เป็นไปได้ แต่ยากจนเกือบจะเอื้อมไม่ถึง

หลักในการตั้งเป้าหมายของชีวิต

ข้อที่ 3 ประกาศให้โลกรับรู้

- เมื่อตั้งเป้าหมายได้แล้วต้องประกาศให้โลกรับรู้เพื่อ
กดดันตัวเอง ไม่ให้ล้มเลิก
- เมื่อประกาศให้คนรอบข้างรู้แล้ว เราไม่ทำ หรือไม่
สำเร็จ แล้วเลิกทำก็จะอาย

ต้องอย่าล้มเลิกและให้กำลังใจตัวเองบ่อย ๆ

***ใครว่าเราอย่าได้ใส่ใจ ไม่ต้องอาย มุ่งมันฝึกฝนต่อไป**

หลักในการตั้งเป้าหมายของชีวิต

ข้อที่ 4 หาวิธีปฏิบัติที่จะนำไปสู่เป้าหมาย

- ค้นหาวิธีปฏิบัติ ดูว่าวิธีที่จะพาไปสู่เป้าหมายมีกี่วิธี?
แล้วเลือกวิธีที่ดีที่สุด สั้นที่สุด ง่ายที่สุด เหมาะกับเรา
มากที่สุด



หลักในการตั้งเป้าหมายของชีวิต

ข้อที่ 5 ลงมือปฏิบัติทันทีเดี๋ยวนี้

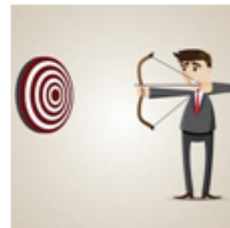
- เมื่อได้วิธีที่จะนำไปสู่ความสำเร็จแล้วให้ตัดสินใจลงมือทำทันที เดี่ยวนี้
 - คุณต้องประกาศให้ทุกคนรอบข้างรู้
 - คุณต้องทำให้สำเร็จทุกวัน
 - ไม่ให้ทุกคนฟังถึงความสำเร็จของคุณ

หลักในการตั้งเป้าหมายของชีวิต

ข้อที่ 6 อย่าหยุดโดยเด็ดขาด

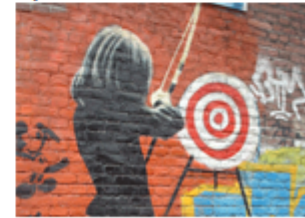
- เดินหน้าไปสู่เป้าหมายอย่างเต็มสูบ ต่อเนื่อง ไม่หยุด จนกว่าจะบรรลุเป้าหมาย ไม่สำเร็จไม่เลิก

“พอเรามีเป้าหมายคราวนี้แหละก็มาคิดว่าเราใช้วิธีการอะไรที่จะก้าวไปสู่เป้าหมายนั้น ดูว่าทางที่เราเดินอยู่นั้นจะไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ได้ไหม ถ้าได้ก็ลุยแบบไม่ต้องคิดอะไรเลย ลุยแบบไม่ถอย ห้ามหยุดจนกว่าจะสำเร็จ”



หลักในการตั้งเป้าหมายของชีวิต

- ข้อที่ 7 การให้รางวัลตนเอง
- พอคุณทำเป้าหมายสำเร็จ 1 เรื่อง ก็ให้คุณให้รางวัลตัวเองด้วย เช่น น้ำ 1 แก้ว, กาแฟ 1 แก้ว, ชมตัวเอง 1 ครั้ง พอคุณทำเป็นนิสัยเป้าหมายของคุณก็จะใหญ่ขึ้นเรื่อย จนไม่ว่าเป้าหมายจะใหญ่แค่ไหนคุณก็ทำสำเร็จได้



ตัวอย่าง การตั้งเป้าหมาย

- “ตั้งเป้าว่าจะลดน้ำหนัก 10 กิโลกรัม ภายใน 3 เดือน ด้วยวิธีการเข้าฟิตเนสและควบคุมอาหารโดยการคุมแคลลอรี่”
- น้องๆ ต้องตั้งเป้าหมายเล็กๆ ทุกวันวันละหลายๆ เป้าหมาย เช่น วันนี้ต้องทำการบ้านให้เสร็จ ต้องอ่านหนังสือให้ได้วันละ 2 ชั่วโมง



****สิ่งที่น้องทำ นำน้องเข้าไปใกล้เป้าหมายแล้วหรือยัง****

“เป้าหมายที่ดี คือเป้าหมายที่เกือบจะเอื้อมไม่ถึง”
– สมคิด ลวางกูร

หลักการเขียน

- เป้าหมาย คือ.....
- ระยะเวลา
- วิธีการ คือ
- อุปสรรค คือ
- วิธีแก้ไขปัญหา คือ
- ให้รางวัลตนเอง



เอาชนะความกลัว อุปสรรค

- **การใช้จินตภาพความสำเร็จ** คือ การจินตนาการว่าคุณกำลังทำเป้าหมายสำเร็จไปแล้ว ซึ่งก็เหมือนตอนที่เราแนะนำให้คุณใช้จินตภาพถึงตัวตนในอุดมคติของคุณนั่นเอง คุณควรจะลงในรายละเอียดให้แจ่มชัดและจำเพาะเจาะจงมากที่สุด พยายามครอบคลุมประสาทสัมผัสทุกส่วน เช่น นึกภาพว่าในสถานการณ์อันยิ่งใหญ่ที่คุณกำลังรู้สึกอย่างไร มีเสียงอะไรเกิดขึ้นบ้าง บรรยากาศเป็นเช่นไร เสื้อผ้าแบบไหนที่คุณกำลังสวมใส่อยู่ หรือแม้กระทั่งกลิ่นต่างๆ ที่อาจเกี่ยวข้องกับเหตุการณ์นั้นๆ ด้วย เป็นต้น



เอาชนะความกลัว อุปสรรค

- **การคิดในแง่บวก** สามารถช่วยให้คนเราเรียนรู้และปรับตัว รวมถึงเปลี่ยนแปลงตนเองได้สำเร็จ มากกว่ากรณีที่เรหมกมุ่นอยู่กับจุดบกพร่อง หรือข้อผิดพลาดของตัวเอง ไม่ว่าเป้าหมายของคุณคืออะไร การคิดบวกก็สามารถช่วยได้ทั้งสิ้น ตั้งแต่เรื่องยิ่งใหญ่ระดับโลกไปจนถึงเรื่องเล็กๆ ที่เป็นส่วนตัว ประสบความสำเร็จได้



เอาชนะความกลัว อุปสรรค

- **ระวังภาวะ “ฝันลมๆ แล้งๆ** คุณอาจเคยได้ยินเกี่ยวกับภาวะดังกล่าวมาบ้างแล้ว ซึ่งอาจเกิดกับคนที่ชอบตั้งปณิธาน หรือเป้าหมายแบบลมๆ แล้งๆ โดยเฉพาะในช่วงเริ่มต้นปีใหม่ โดยหลักๆ ประกอบด้วยสามลำดับการณ้: 1) ตั้งเป้า 2) รู้สึกว่ามันทำยากกว่าที่คิด 3) ล้มเลิก
- วงจรดังกล่าว มักเกิดขึ้นกับคนที่คาดหวังผลสำเร็จอย่างใจเร็วด่วนได้ ดังนั้น วิธีการวางแผนงานและกำหนดกรอบเวลาที่เราแนะนำไป จะช่วยป้องกันไม่ให้คุณตกอยู่ในวงจรดังกล่าว



เอาชนะความกลัว อุปสรรค

- **มองความล้มเหลวเป็นเพียงบทเรียน** ผู้ที่เรียนรู้จากความล้มเหลว มักมีแนวโน้มที่ดี รวมถึงมีความหวังในการบรรลุเป้าหมาย ความหวังยังช่วยให้คุณมองไปข้างหน้าอยู่เสมออีกด้วย
- ผลการวิจัยยังยืนยันด้วยว่า คนที่ประสบความสำเร็จและคนที่ล้มเหลว นั้น ต่างก็ต้องพบเจอกับความผิดพลาดล้มเหลวมากพอ ๆ กัน เพียงแต่ผู้ประสบความสำเร็จ เลือกที่จะมองมันต่างออกไป



เอาชนะความกลัว อุปสรรค

- **ฝึกขอบคุณชีวิต** พบความเกี่ยวพันระหว่างนิสัยการรู้จักขอบคุณหรือซาบซึ้งในสิ่งต่าง ๆ กับอัตราการประสบความสำเร็จในชีวิต
- การจดบันทึกสิ่งต่าง ๆ ที่คุณซาบซึ้งหรือขอบคุณในแต่ละวัน เป็นการฝึกฝนในเรื่องดังกล่าวที่ดีและมีประสิทธิภาพการจดบันทึกเรื่องราวที่คุณซาบซึ้ง ไม่จำเป็นต้องบรรยายอะไรมากนัก แค่เน้นไปที่การระบุว่าคุณรู้สึกซาบซึ้งและขอบคุณบุคคลใด หรือสิ่งใดก็พอ
- จงเชื่อมั่นในสิ่งดังกล่าว ถึงแม้อาจฟังดูเลื่อนลอย หากแต่การจดบันทึกสิ่งที่คุณขอบคุณ และระลึกถึงมันเสมอ ๆ จะช่วยให้คุณมีความสุขและประสบผลสำเร็จได้อย่างแน่นอน



กิจกรรมใบงานที่ 3

เอกสารประกอบการเขียน “เป้าหมายที่ฉันต้องลงมือทำเป็นอย่างแรกคือ”

เป้าหมายในชีวิตของฉัน

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



เป้าหมายในชีวิตของฉันที่ดีที่สุด

1. _____
2. _____



เป้าหมายที่ฉันต้องลงมือทำเป็นอย่างแรกคือ

การวางแผนพฤติกรรมทางบวกอะไรบางอย่างที่จะทำให้สำเร็จ

วันที่ 1 / เรื่องที่ 3 : สามารถสังเกตความคิดและพฤติกรรมที่เป็นอุปสรรคต่อเป้าหมายที่ตั้งไว้
วันที่ 4 เมษายน 2559 เวลา 19.00 - 21.00 น.

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมตระหนักรู้ความคิดและพฤติกรรมที่จะเป็นอุปสรรคต่อเป้าหมายที่วางไว้
2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีทักษะการสังเกตความคิดและพฤติกรรมที่จะเป็นอุปสรรคต่อเป้าหมายที่ตั้งไว้

แนวคิดที่สำคัญ

การสังเกตความคิดและพฤติกรรมที่จะเป็นอุปสรรคต่อเป้าหมายที่ตั้งไว้เป็นกระบวนการเรียนรู้จากการสังเกตและการเลียนแบบตัวแบบด้วยการแสดงบทบาทสมมติ ทำให้ได้ย้อนกลับมาสังเกตตนเองแล้วใช้เป็นพลังในการเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเอง (จันทร์เพ็ญ แสงอรุณ. 2557: 176-177, และดวงมณี จงรักษ์. 2549: 241)

เทคนิคที่สำคัญ

ผู้วิจัยประยุกต์ใช้เทคนิคในทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบรู้คิดและพฤติกรรม เช่น เทคนิคการเป็นตัวแบบ เทคนิคในทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม เช่น เทคนิคการแสดงบทบาทสมมติ เพื่อเสริมสร้างการเฝ้าสังเกตความคิดและพฤติกรรมที่เป็นอุปสรรคต่อเป้าหมายที่ตั้งไว้ เพื่อเฝ้าติดตามดูพฤติกรรมตนเองเพื่อเป็นข้อมูลย้อนกลับบอกเล่าความสำเร็จแต่ละระยะเวลาให้ตนเองทราบ หรือบอกให้ทราบว่าไม่เป็นไปตามเป้าหมายเพื่อจะได้แก้ไขให้ไปถึงเป้าหมายที่วางไว้ (จันทร์เพ็ญ แสงอรุณ 2557: 176-177)

วิธีการดำเนินการ

การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเองหวัข้อความสามารถในการสังเกตความคิดและพฤติกรรมที่เป็นอุปสรรคต่อเป้าหมายที่ตั้งไว้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

ขั้นเริ่มต้น

ผู้วิจัยกล่าวถึงการสังเกตความคิดและพฤติกรรมที่เป็นอุปสรรคต่อเป้าหมายที่ตั้งไว้ เพื่อให้ผู้เข้าการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเข้าใจและเตรียมพร้อมในการฝึกอบรมในครั้งนี้

ขั้นตอนการ

1. ผู้วิจัยเริ่มต้นด้วยคำถามนำทางที่ว่า “พวกเราเคยเฝ้าสังเกตความคิด ของพวกเราใหม่ว่า ความคิดนั้นส่งผลต่อพฤติกรรมอะไรพวกเรบ้าง? เช่นส่งผลให้เรามีความสุข ทำให้เราเกิดความกลัว ทำให้เราโกรธ ทำให้เรารู้สึกน่ารังเกียจ หรือแม้แต่ส่งผลให้เกิดความเศร้า ถ้าพวกเราตามเฝ้าดูความคิดและพฤติกรรมของตนเองตลอดเวลา ปัญหาหรืออุปสรรคที่มีต่อเป้าหมายก็จะลดน้อยลงไป” เพื่อกระตุ้นให้ผู้เข้าอบรมได้สำรวจ และตั้งคำถามกับตนเองก่อนที่จะให้ผู้เข้าอบรมได้ดูวีดิทัศน์ “เรื่อง Inside Out (มหัศจรรย์อารมณ์อลเวง)”

2. ผู้วิจัยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาได้ชมวีดิทัศน์ “เรื่อง Inside Out (มหัศจรรย์อารมณ์อลเวง) (2558:ออนไลน์) เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้เห็นภาพชัดเจนมากยิ่งขึ้นเกี่ยวกับการเฝ้าสังเกตความคิดและพฤติกรรมที่เป็นอุปสรรคต่อเป้าหมายที่ตั้งไว้ และเพื่อเอื้อให้ผู้เข้าอบรมง่ายต่อการสำรวจความคิดและพฤติกรรมของตนเอง จากนั้นผู้วิจัยให้ผู้เข้าอบรมได้ “ทบทวนตนเองและเฝ้าสังเกตความคิดและพฤติกรรมของตนเอง ความคิดและพฤติกรรมอะไรบ้างที่เป็นอุปสรรคที่จะทำให้เราไม่ประสบความสำเร็จ (หรืออาจเฝ้าดูว่าความคิดอะไรที่กำลังควบคุมคุณอยู่ตอนนี้)”

3. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการจินตนาการเพื่อกระตุ้นให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาได้แสดงความคิดเห็นหลังจากได้ดูวีดิทัศน์เกี่ยวกับการเฝ้าสังเกตความคิดและพฤติกรรมมากยิ่งขึ้น ผู้วิจัยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้สำรวจการเฝ้าสังเกตความคิดของตนเองขณะนั้น เมื่อวานนี้ อารมณ์ความคิดไหนที่กำลังควบคุมความคิดของอยู่ แล้วให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาแต่ละคนได้อธิบายและร่วมแสดงความคิดเห็น จากนั้นผู้วิจัยชี้ชวนให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาได้เห็นว่าการเฝ้าดูความคิดและพฤติกรรมของตนเองนั้น เป็นสิ่งสำคัญหรือเป็นสิ่งที่ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาต้องรับผิดชอบต่อความคิดและพฤติกรรมของตนเอง

4. จากนั้นผู้วิจัยแจกกิจกรรมใบงานที่ 3 “ความคิดและพฤติกรรมอะไรบ้างที่ทำให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาหลุดออกจากเป้าหมาย” เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาได้เขียนสิ่งที่ทำให้ตนเองหลุดออกจากเป้าหมาย แล้วผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาจะทำอย่างไรกับสิ่งที่เกิดขึ้น จากนั้นให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาแต่ละคนได้อธิบายจากการเฝ้าสังเกตความคิดและพฤติกรรมจากเหตุการณ์ที่จำลองให้และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน พร้อมทั้งผู้วิจัยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาสรุปสิ่งที่ได้จากการเรียนรู้จากการทำกิจกรรมในครั้งนี้

5. ผู้วิจัยได้สรุปเพิ่มเติมบางประเด็นให้สมบูรณ์เกี่ยวกับ การเฝ้าสังเกตความคิดและพฤติกรรมที่เป็นอุปสรรคต่อเป้าหมายที่ตั้งไว้ ในสาระสำคัญที่ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาแต่ละคนอภิปราย พร้อมทั้งให้กำลังใจและสนับสนุนให้ทุกคนฝึกเฝ้าสังเกตความคิดและพฤติกรรมของตนเองอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ทุกคนใช้ชีวิตได้เต็มศักยภาพในการดำเนินชีวิตต่อไป

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาร่วมกันอภิปรายสรุปเกี่ยวกับการความคิด พฤติกรรมที่เป็นอุปสรรคต่อเป้าหมายที่กำหนดไว้ รวมทั้งสรุปถึงการเปลี่ยนอุปสรรคให้เป็นชัยชนะของแต่ละคนถึงแนวทางที่จะนำไปให้ตนเองประสบความสำเร็จ

2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้เข้าการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาซักถามข้อสงสัยหรือแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติม พร้อมนัดเวลาต่อไป

อุปกรณ์

1. อุปกรณ์บันทึกภาพและเสียง
2. เครื่องฉายวีดีทัศน์
3. โน้ตบุ๊ก
4. ภาพยนตร์ เรื่อง Inside Out (มหัศจรรย์อารมณ์อลเวง)
5. ดินสอ/ปากกา/ยางลบ 18 ชุด

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากความสนใจ ใส่ใจ แสดงความคิดเห็น กล้าแสดงออกมากยิ่งขึ้น โดยกล้าซักถาม และการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม และการตอบคำถาม
2. ผู้วิจัยสังเกตจากการเขียนคู่มือการเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเอง ที่บันทึกการเข้าฝึกอบรมในแต่ละครั้ง

กิจกรรมใบงานที่ 4

“ความคิดและพฤติกรรมอะไรบ้างที่ทำให้เราหลุดออกจากเป้าหมาย”

อะไรในตัวท่านที่จะเป็นอุปสรรคให้ท่านหลุดออกจากเป้าหมาย/ที่จะทำให้ท่านไม่ประสบความสำเร็จ
ตัวอย่างเช่น : 1. เพื่อชวนไปเที่ยวเล่น ก็ไปกับเพื่อนก่อน **วิธีแก้ไข** รีบทำการบ้านให้เสร็จก่อน

อุปสรรค

วิธีแก้ไข

1.
2.
3.
4.
5.

อะไรเป็นสิ่งที่สำคัญที่ท่านสามารถจะทำได้เพื่อให้สามารถบรรลุเป้าหมาย

1.
2.
3.

ใครที่จะสามารถช่วยให้ท่านประสบความสำเร็จ

เขาช่วยท่านได้อย่างไร

1.
2.
3.
4.
5.

ตัวอย่าง บทบาทของตัวละคร 5 อารมณ์ จากภาพยนตร์เรื่อง Inside Out มหัศจรรย์อารมณ์อลเวง
 ที่มาจาก <https://www.nungmovies-hd.com/master-inside-out>

กลัวกลัว Fear (ผู้คอยระแวดระวังภัยอันตรายที่อาจเกิดขึ้น และใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับการคำนวณเหตุร้าย กับดักหลุมพรางต่าง และความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน (ซึ่งมีกิจกรรมไม่กี่อย่างเท่านั้นที่ กลัวกลัว เห็นว่ามันไม่อันตรายและไม่ถึงแก่ชีวิตนั่นเอง)



หยาเหียง Disgust เป็นผู้ป้องกันไม่ให้เราได้รับสารพิษที่เป็นอันตรายทั้งต่อร่างกายและทางสังคม ด้วย หยาเหียง จะคอยจับตาดูผู้คน สถานที่ และสิ่งของต่าง ๆ ที่ผ่านเข้าไปในชีวิต ไม่ว่าจะเป็นอาหาร หรือ เทรนด์แฟชั่นปีที่แล้วก็ตาม หยาเหียง ถือว่าเป็นอารมณ์ที่มีเจตนาที่ดีที่สุด และเธอก็จะไม่ยอมลดมาตรฐานของเธอด้วย



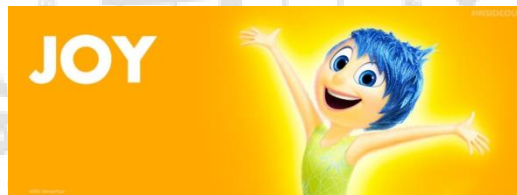
ฉุนเฉียว Anger ผู้ทำทุกวิถีทางเพื่อให้แน่ใจว่าใคร่จะได้ได้รับความเท่าเทียมและยุติธรรมที่สุด เขา มีเป็นคนมีไฟและมักจะระเบิดตูมอย่างรุนแรงถ้าหากเรื่องที่เขาวางแผนไว้ไม่เป็นไปตามนั้น ฉุนเฉียว มักตอบสนองเหตุการณ์ต่างๆ แบบโอเวอร์และมีความอดทนต่ำกับความไม่สมบูรณ์แบบของชีวิตมาก



“เศร้าซึม” Sadness อารมณ์ผู้นำสงสารที่ไม่มีอารมณ์ไหนเข้าใจหน้าที่ของเธออย่างแจ่มชัดนัก เศร้าซึม ปรากฏตัวในรูปของสาวร่างท้วม ขอบคอดกสีฟ้าและพูดยานคาง อันที่จริง เธออยากจะมองโลกในแง่ดีและเป็นประโยชน์ในการทำให้ไรลีย์มีความสุข ทว่าเธอพบว่ามันช่างเป็นงานที่ยากเหลือเกิน บางครั้ง เศร้าซึม ก็คิดว่าสิ่งที่ดีที่สุดในชีวิตคือการนอนกองอยู่กับพื้นแล้วร้องไห้ตัวเอง



“ลึลลา” Joy สาวน้อยสีเหลืองสดใสผู้มาพร้อมกับผมสีฟ้า เธอมีเป้าหมายคือทำให้ไรลีย์มีความสุขอยู่เสมอ ลึลลา เป็นอารมณ์ที่ร่าเริงเสมอ มองโลกในแง่ดี และมีความมุ่งมั่นในการมองหาความสุขในทุกๆ กิจกรรม ลึลลา จะมองเรื่องท้าทายที่เข้ามาในชีวิตไรลีย์ว่าเป็นโอกาส และมองเรื่องที่ไม่ค่อยสุขใจเป็นการกลับไปสู่สิ่งที่ยอดเยี่ยมในชีวิตเมื่อครั้งก่อนด้วย ... ตราบใดที่ไรลีย์มีความสุข ลึลลาก็มีความสุขเช่นกัน



การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเองของเยาวชน วันที่ 2

การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาประกอบด้วยหัวข้อความสามารถควบคุมหรือปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมทางลบ และการเอาชนะความคิดและความรู้สึกในทางทำลายตนเอง ความยึดหยุ่น การมองโลกในแง่ดี และ การสร้างแรงจูงใจให้กับตนเองเสมอ มีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

วันที่ 2 /เรื่องที่ 4 : เรื่องความสามารถควบคุมหรือปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมทางลบ และการเอาชนะความคิดและความรู้สึกในทางทำลายตนเอง

วันที่ 5 เมษายน 2559 09.00 – 12.00 น.

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาได้ตระหนักรู้การควบคุมหรือปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมทางลบ และการเอาชนะความคิดและความรู้สึกในทางทำลายตนเอง
2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยามีทักษะการควบคุมหรือปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมทางลบและการเอาชนะความคิดและความรู้สึกในทางทำลายตนเอง

แนวคิดสำคัญ

การเปลี่ยนความคิดความเชื่อเกี่ยวกับความเป็นผู้นำในตนเองให้สมเหตุสมผล ทำให้เกิดความรู้สึกที่มีแรงกระตุ้นในการแสดงพฤติกรรมที่มุ่งเป้าหมายมากขึ้น ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรมช่วยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาค้นหาความเชื่อผิดๆที่มีในตนเอง จากการปลูกฝังความเชื่อให้กับตนเอง รวมทั้งความผิดปกติทางด้านอารมณ์ เช่น “ควรจะ” “น่าจะ” และ “ต้อง” หรือความไม่รู้ไม่เข้าใจ ความง้อเขลา การมองโลกในแง่ดีหรือร้ายเกินไป เป็นต้น อันก่อให้เกิดความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล แล้วให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาได้ประเมินผลความเชื่อ และเปลี่ยนแปลงโครงสร้างความเชื่อไปสู่การมีความเชื่อที่มีเหตุผลและสร้างสรรค์ ซึ่งเป็นแรงกระตุ้นและแนวทางให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาสามารถยอมรับตนเองและผู้อื่น การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาจะใช้เทคนิคและวิธีการต่างๆเพื่อกระตุ้นและแนวทางให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาได้เปลี่ยนตัวเองด้วยการนำเอาระบบความคิด ความเชื่อที่มีเหตุผล ทำให้ใส่ใจกับตนเอง ใส่ใจกับคนรอบข้าง สามารถนำตนเองได้ มีความอดทน

สามารถยอมรับในสิ่งที่คลุมเครือไม่ชัดเจนได้ มีความยืดหยุ่น มีความมุ่งมั่น ยอมรับตนเอง ซึ่งจะนำไปสู่การมีสุขภาพจิตที่ดี (จันทร์เพ็ญ แสงอรุณ 2557: 175-177)

เทคนิคสำคัญ

ผู้วิจัยใช้กระบวนการกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ (ทศนา แชมมณี 2545: 6-9) ได้แก่ ดนตรี เพลง T26 โบกโบกโบก (เพลง T26 โบกโบกโบก 2558.ออนไลน์) “เกมลมเพลมพัด (ชนกฤต หาดทวยกาญจน์. 2553 : 47-48) เกมนกนางนวลเกาะกิ่งมะนาว และ เกมบก น้ำ อากาศ ราชหน้า ปลาทองไก่ (ศูนย์คริสตศาสนธรรมมิสซังราชบุรี. 2551:ออนไลน์) เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยากระฉับกระเฉง ผ่อนคลาย และตื่นตัว พร้อมทั้งผู้วิจัยได้นำเทคนิคการสอนทฤษฎี A-B-Cs เพื่อ ผู้วิจัยใช้เทคนิคการสอนทฤษฎี A-B-Cs ในเทคนิคนี้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาจะได้รับการสอนว่า การเรียนรู้ที่ไม่มีเหตุผลของ เขาจะมีความเชื่อว่า “ควร” “ควรจะ” และ “ต้อง” เหล่านี้ล้วนเป็นความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล จากนั้นผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาจะได้รับการสอนและการแสดงให้เห็นถึงวิธีการในการนำประยุกต์ทฤษฎี A-B-Cs ในการแก้ไขปัญหาต่างๆที่พบเจอในชีวิตประจำวัน หลักการทฤษฎีของ A-B-Cs อธิบายว่า เมื่อบุคคลเกิดปฏิกิริยาทางอารมณ์ภายหลังจากการประสบกับเหตุการณ์บางอย่างที่กระตุ้นนั้น สาเหตุหลักของอารมณ์ไม่ได้เกิดจากตัวเหตุการณ์กระตุ้นนั้น แต่เป็นผลมาจากความเชื่อของบุคคลที่มีต่อเหตุการณ์นั้น ดังนั้น หากบุคคลจะเปลี่ยนแปลงสภาพอารมณ์และการกระทำย่อมสามารถกระทำได้ ด้วยการทำความเข้าใจ และตระหนักถึงอิทธิพลของความคิด ความเชื่อ ที่มีผลต่อความรู้สึกและพฤติกรรม ความหมายของทฤษฎีแบบ A-B-Cs และเทคนิคการโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาจะได้รับการสอนวิธีการในการตรวจสอบ การปรับเปลี่ยนค่านิยม ความเชื่อ เกี่ยวกับตัวเองและผู้อื่น รวมไปถึงเงื่อนไขในชีวิต โดยผู้วิจัยจะทำให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาได้เห็นถึงวิธีการในการตรวจสอบความรู้สึกที่ไม่ดีหรือความรู้สึกที่ต่ำต้อย สอนวิธีการโต้แย้งความเชื่อที่ไร้เหตุผล เป็นการแสดงให้เห็นถึงความคิด ทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมไม่เหมาะสม (จันทร์เพ็ญ แสงอรุณ. 2557: 181-185) อธิบายได้ดังนี้

วิธีการดำเนินการ

ในการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเองหัวข้อความสามารถในการควบคุมหรือปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมทางลบ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยนำผู้เข้าการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาทำกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ด้วยการเดินเพลง T26 โบกโบกโบก “เกมลมเพลมพัด เกมนกนางนวลเกาะกิ่งมะนาว และ เกมบก น้ำ อากาศ เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยากระฉับกระเฉง ผ่อนคลาย และตื่นตัว

2. หลังทำกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เสร็จผู้วิจัยนำผู้เข้าการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาสู่หัวข้อความสามารถควบคุมหรือปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมทางลบและการเอาชนะความคิดและความรู้สึกในทางทำลายตนเอง ผู้วิจัยเริ่มต้นด้วยการทบทวนการอบรมครั้งที่แล้ว ถึงการเฝ้าสังเกตความคิดและพฤติกรรมของตนเอง ว่ามีผลกระทบอะไรบ้าง? “แล้วพวกเราจะนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ครั้งที่แล้ว มาควบคุมหรือปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมทางลบของพวกเราได้อย่างไร” เพื่อกระตุ้นให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาได้สำรวจถึงความคิดและพฤติกรรมของตนเอง

ขั้นตอนดำเนินการ

1. ผู้วิจัยเริ่มต้นด้วยการทบทวนการอบรมครั้งที่แล้ว ถึงการสังเกตความคิดและพฤติกรรมของตนเอง ว่ามีผลกระทบอะไรบ้าง? “แล้วพวกเราจะนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ครั้งที่แล้ว มาควบคุมหรือปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมทางลบของพวกเราได้อย่างไร” เพื่อกระตุ้นให้ผู้เข้าการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาได้สำรวจถึงความคิดของตนเองขณะปัจจุบัน ณ ขณะนี้อารมณ์ความคิดด้านอะไรควบคุมพวกเรายู่ “แล้วพวกเราควบคุมหรือปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมไม่สมเหตุสมผลด้วยวิธีการอะไร”

2. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการสอนทฤษฎี A-B-Cs และอธิบายเกี่ยวกับความหมายของทฤษฎีแบบ A-B-Cs ตามแบบฝึกหัดสอนทฤษฎี A-B-Cs กิจกรรมใบงานที่ 5 ดังนี้

- A : เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นก่อน (Activating Events)
- B : ระบบความเชื่อ (Belief System)
- C : ผลทางอารมณ์ที่ตามมา (The Emotional Consequence)
- D : การโต้แย้งความคิดที่ไร้เหตุผล (Disputing the Irrational Belief)
- E : อารมณ์ที่เกิดขึ้นใหม่ (New emotional effect)

3. ผู้วิจัยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยายกเล่าเรื่องราว ประสบการณ์ที่เป็นปัญหาเกี่ยวกับความเป็นผู้นำในตนเองหัวข้อความสามารถควบคุมหรือปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมทางลบและการเอาชนะความคิดและความรู้สึกในทางทำลายตนเองซึ่งมาจากความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

4. ผู้วิจัยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาฝึกวิเคราะห์สถานการณ์ตามทฤษฎี A-B-Cs ด้วยการโต้แย้งความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล เพื่อการเอาชนะความคิดและความรู้สึกในทางทำลายตนเอง กิจกรรมใบงานที่ 5/1 เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาได้ตรวจสอบความรู้สึกที่ไม่ดีหรือความรู้สึกที่ไม่มีความสุข พร้อมทั้งสอนวิธีการโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล เพื่อให้เห็นถึงความคิด ทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมไม่เหมาะสม

5. ผู้วิจัยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมนั้นสำรวจตนเองถึงปัญหาของความเป็นผู้นำในตนเองหัวข้อความสามารถควบคุมหรือปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมทางลบ และการเอาชนะความคิดและความรู้สึกในทางทำลายตนเอง จากนั้นใช้เทคนิคการโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลโดยสอนให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเห็นถึงความเชื่อมโยงระหว่างความคิด และพฤติกรรม ตามแบบฝึกหัดสอนทฤษฎี A-B-Cs กิจกรรมใบงานที่ 5

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาร่วมกันอภิปรายสรุปเกี่ยวกับการควบคุมหรือปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมทางลบให้ยืดหยุ่นและมองโลกในแง่ดี ของแต่ละคนถึงแนวทางที่จะนำไปให้ตนเองประสบความสำเร็จ
2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้เข้าการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาซักถามข้อสงสัยหรือแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติม พร้อมนัดเวลาต่อไป

อุปกรณ์

1. อุปกรณ์บันทึกภาพและเสียง
2. เครื่องฉายวีดีทัศน์
3. ดินสอ/ปากกา/ยางลบ 18 ชุด
4. แบบฝึกหัดสอนทฤษฎี A-B-Cs 18 ชุด

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากความสนใจ ใส่ใจ แสดงความคิดเห็น กล้าแสดงออกมากยิ่งขึ้น โดยกล้าซักถาม และการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม และการตอบคำถาม
2. ผู้วิจัยสังเกตจากความร่วมมือในการแสดงความคิดเห็นและการทำกิจกรรมใบงานที่ 5 และกิจกรรมใบงานที่ 5/1
2. ผู้วิจัยสังเกตจากการเขียนคู่มือการเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเอง ที่บันทึกการเข้าฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาในแต่ละครั้ง

กิจกรรมใบงานที่ 5

แบบฝึกหัดสอนทฤษฎี A-B-Cs

เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการควบคุมหรือปรับเปลี่ยนความคิด
และพฤติกรรมที่ไม่สมเหตุสมผล

สถานการณ์ตัวอย่าง

เห็นบุคคลรอบข้างเรียนไม่จบ และมีครอบครัวก่อนวัยอันควร แล้วผู้อื่นมักดูถูกฉันบ่อยครั้ง ว่าฉันเรียนไม่จบหรอก ฉันต้องมีลูกก่อนจบ ม. 6 แน่นอน ทำให้ฉันไม่มีความสุข

ขั้นที่ 1 เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นก่อน (Activating events)

ฉันเห็นบุคคลรอบข้างเรียนไม่จบ และมีครอบครัวก่อนวัยอันควร แล้วผู้อื่นมักดูถูกฉันบ่อยครั้ง

ขั้นที่ 2 ระบบความเชื่อ (Belief system)

ฉันเรียนไม่จบหรอก ฉันต้องมีลูกก่อนจบ ม. 6 แน่นอน

ขั้นที่ 3 ผลทางอารมณ์ที่ตามมา (The emotional consequence)

ทำให้ฉันไม่มีความสุข

ขั้นที่ 4 การโต้แย้งความคิดที่ไร้เหตุผล (Disputing the irrational belief)

เพราะอะไรถึงเชื่อว่าตนเองจะเรียนไม่จบ

ขั้นที่ 5 อารมณ์ที่เกิดขึ้นใหม่ (New emotional effect)

ฉันรู้สึกสบายใจ

กิจกรรมใบงานที่ 5/1

**แบบฝึกหัดการวิเคราะห์การโต้แย้งความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล
เพื่อการเอาชนะความคิดและความรู้สึกในทางทำลายตนเอง**

เหตุการณ์ของตนเอง

ขั้นที่ 1 เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นก่อน (Activating events)

ขั้นที่ 2 ระบบความเชื่อ (Belief system)

ขั้นที่ 3 ผลทางอารมณ์ที่ตามมา (The emotional consequence)

ขั้นที่ 4 การโต้แย้งความคิดที่ไร้เหตุผล (Disputing the irrational belief)

ขั้นที่ 5 อารมณ์ที่เกิดขึ้นใหม่ (New emotional effect)

วันที่ 2 เรื่องที่ 5: ความยืดหยุ่น และการมองโลกในแง่ดี

วันที่ 5 เมษายน 2559 13.00 – 15.30 น.

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความยืดหยุ่นและมองโลกในแง่ดี

แนวคิดที่สำคัญ

ในการฝึกอบรมในครั้งนี้ ผู้วิจัยเน้นให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาฝึกการยอมรับในแง่ลบของตนเองให้ได้ เช่น ความล้มเหลว ผิดหวัง ไม่สมบูรณ์แบบและเมื่อประสบปัญหาต่างๆ เข้ามาในชีวิต เพื่อให้ผู้เข้าอบรมมีความยืดหยุ่นและมองโลกในแง่ดี ได้ด้วยการเผชิญความจริงของชีวิต

เทคนิคที่สำคัญ

ผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้เทคนิคการเสริมแรง และเทคนิคการแสดงตัวแบบ (Modeling) เพื่อให้เยาวชนมองโลกแง่บวกและสร้างความคิดให้ยืดหยุ่น ยอมรับในทางลบของตนเอง ให้เอาชนะความล้มเหลว ความผิดหวัง ความไม่สมบูรณ์แบบ เมื่อประสบปัญหา

วิธีการดำเนินการ

ในการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเองหัวข้อมีความยืดหยุ่นและมองโลกในแง่ดี ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยนำผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาทำกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ “กิจกรรมเกมวัดดวง และกิจกรรมเกมวิวาท์เหาะ” เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยากระฉับกระเฉง ผ่อนคลาย หายเครียด เตรียมความพร้อมสู่การเรียนรู้ต่อไป

2. ผู้วิจัยกล่าวถึง “ความยืดหยุ่นและการมองโลกในแง่ดี” เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเข้าใจและเตรียมพร้อมในการฝึกอบรมในครั้งนี้

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยเริ่มต้นด้วยคำถามนำทางที่ว่า “พวกเราคิดว่าในชีวิตของพวกเรา นั้น ความล้มเหลว ความผิดหวัง ประสบปัญหา และความไม่สมบูรณ์แบบ มันทำให้ชีวิตพวกเราไม่เดินไปข้างหน้าหรือเปล่า ... แล้วอะไรคือสิ่งที่พวกเราคิดว่า..จะทำให้พวกเราหลุดออกจากความคิดความรู้สึกนั้น” ผู้วิจัยโยนคำถามเพื่อกระตุ้นให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาได้สำรวจตนเองเพื่อสร้างการยอมรับในแง่ลบของตนเอง ด้วยการฝึกการมองโลกในแง่ดี เอาใจไปยอมรับกับปัญหาและอุปสรรคที่เข้ามาในชีวิต เอาชนะตนเอง ไม่หนี

ปัญหา เพื่อให้ผู้เข้าการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาได้อยู่กับตนเองอย่างแท้จริง ผู้วิจัยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาได้นั่งสมาธิเงียบๆ เพื่อทบทวนชีวิตทบทวนคำถามที่ผู้วิจัยถามไป 5 นาที

2. หลังจากนั้นผู้วิจัยได้แจกกิจกรรมใบงานที่ 6 “เปลี่ยนเพื่อสิ่งที่ดีกว่า” พร้อมปากกา ให้กับผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาทุกคน เพื่อเขียน อุปสรรคที่ตนเองพบออกมาให้ได้มากที่สุด พร้อมบอกความรู้สึก และวิธีปรับเปลี่ยน

3. เมื่อทุกคนเขียนเสร็จ ผู้วิจัยขออาสาเพื่อบอกเล่าปัญหาและอุปสรรคของตนเอง ให้เพื่อนๆ ฟัง 2 คน หลังจากนั้นผู้วิจัยให้ผู้เข้าการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาจับคู่ เพื่อแลกเปลี่ยนฝึกวิเคราะห์ปัญหาที่ตนพบ และเพื่อเรียนรู้วิธีแก้ไขปัญหของเพื่อนๆ และเพื่อให้ผู้เข้าการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา ได้เข้าใจถึงการยอมรับของปัญหาและอุปสรรค เป็นผลดีอย่างไร “ทุกปัญหามีทางออกเสมอ..แค่ยอมรับปัญหา แล้วทุกอย่างจะแก้ไขได้..

4. จากนั้นผู้วิจัยได้กล่าวถึงความยืดหยุ่นและการมองโลกในแง่ดี สำคัญต่อความคิดความรู้สึก และส่งผลต่อการกระทำอย่างไรในการดำเนินชีวิต และแม่แบบถือเป็นแหล่งข้อมูลที่จะสร้างการกระตุ้นความรู้สึกให้แต่ละคนได้ดีขึ้น และเพื่อให้เห็นภาพ ผู้วิจัยให้ผู้เข้าการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา ได้ชมคลิปวีดิทัศน์ “เรื่องคุณค่าของการล้มเหลว ของยุทธานุ บุญอ้อม (2558:ออนไลน์) เพื่อกระตุ้นและสร้างวิธีคิดในเชิงบวกต่อตนเองเสมอ หยุดการมีข้อแม้ เปลี่ยนแปลงตนเองให้เอาใจไม่ยอมรับ ไม่หนีปัญหา ยอมรับความผิดหวัง แล้วเริ่มต้นชีวิตใหม่อย่างสง่างาม “ความสำเร็จเป็นเรื่องที่ดี แต่ความล้มเหลว จะสอนบทเรียน และทำให้เราเดินไปข้างหน้าได้ไกลกว่าความสำเร็จ”

5. เมื่อดูวีดิทัศน์เสร็จ ผู้วิจัยให้ผู้เข้าการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาได้ทบทวนตนเองถึงความยืดหยุ่นและการมองโลกในแง่ดีของตนเอง เพื่อให้ผู้เข้าการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาได้ตระหนักรู้ถึงการเอาใจเข้าไปยอมรับความผิดหวัง ความล้มเหลว ความไม่สมบูรณ์แบบ เพื่อไม่ให้ผู้เข้าอบรมไม่หนีปัญหา เปลี่ยนแปลงตนด้วยการมองโลกในแง่ดี ทุกอย่างมีทางออกเสมอ ขอแค่ยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้น

6. สุดท้ายให้ผู้เข้าการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาสรุปลสิ่งที่ได้จากการเรียนรู้จากการทำกิจกรรมในครั้งนี้ โดยผู้วิจัยให้ผู้เข้าการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเขียนสิ่งที่เคยทำแล้วล้มเหลว เช่น น้องๆ เคยทำอะไรแล้วล้มเหลวบ้าง? แล้วเอาใจไม่ยอมรับอย่างไร? และใช้วิธีอะไรแก้ไขเรื่องนั้น? เขียนเสร็จแล้วให้แต่ละคนได้อธิบาย เพื่อได้รับรู้ถึงการแก้ไขปัญหของผู้เข้าการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาของแต่ละคน เพื่อผู้วิจัยจะได้ชี้แนะแนวทางการคิดของแต่ละคน เพื่อให้ผู้เข้าการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาได้รู้จักตนเองมากยิ่งขึ้น

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาแต่ละคนสรุปเรื่องราวและสิ่งที่ตนได้รับจากการฝึกอบรมในครั้งนี้

2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้เข้าการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาชักถามข้อสงสัยหรือแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติม พร้อมนัดเวลาต่อไป

อุปกรณ์

1. อุปกรณ์บันทึกภาพและเสียง
2. เครื่องฉายวีดีทัศน์
3. โน้ตบุ๊ก
4. วีดีทัศน์: เรื่องคุณค่าของการล้มเหลว ของคุณเต๋ต (ยุทธนา บุญอ้อม)
5. ดินสอ/ปากกา/ยางลบ 18 ชุด
6. กิจกรรมใบงานที่ 6 “กิจกรรมเปลี่ยนเพื่อสิ่งที่ดีกว่า” 18 ชุด

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากความสนใจ ใส่ใจ แสดงความคิดเห็น กล้าแสดงออกมากยิ่งขึ้น โดยกล้าซักถาม และการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม และการตอบคำถาม
2. ผู้วิจัยสังเกตจากการเขียนคู่มือการเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเอง ที่บันทึกการเข้าฝึกรอบมโนแต่ละครั้ง



กิจกรรมใบงานที่ 6

“กิจกรรมเปลี่ยนเพื่อสิ่งที่ดีกว่า”

อุปสรรคที่ฉันพบ	รู้สึกอย่างไร	วิธีแก้ไข/ เปลี่ยน
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		

วันที่ 2 / เรื่องที่ 6 : การสร้างแรงจูงใจให้กับตนเองเสมอ

วันที่ 5 เมษายน 2559 16.00 – 18.00 น.

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาได้ตระหนักรู้การสร้างแรงจูงใจให้กับตนเองได้
2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยามีทักษะการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเองได้

แนวคิดที่สำคัญ

การเสริมสร้างแรงจูงใจให้กับตนเองเป็นกระบวนการที่จะทำให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเชิงจิตวิทยาสร้างแรงขับและแรงจูงใจให้แสดงพฤติกรรมตามจุดมุ่งหมายที่ได้วางไว้ ซึ่งแนวคิดของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบรู้คิด-พฤติกรรม โดยนำเทคนิคการเป็นตัวแทน เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาได้เรียนรู้การสังเกตและการเลียนแบบ ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาสามารถนำตัวแบบมาเสริมสร้างแรงจูงใจให้เกิดพลัง เพื่อทำให้เกิดความเป็นผู้นำในตนเอง อีกทั้งเทคนิคการเสริมแรงเป็นกระบวนการช่วยเหลือที่สำคัญสำหรับด้านพฤติกรรมของผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา และช่วยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาสามารถเสริมแรงซึ่งกันและกันได้ ด้วยการชื่นชม การยอมรับ ทั้งนี้การเสริมแรงจะบ่งบอกถึงการเปลี่ยนแปลงทางบวกในการนำการเรียนรู้ไปใช้ปฏิบัติในชีวิตประจำวัน และทำให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยามองเห็นว่าการเปลี่ยนแปลงเป็นสิ่งที่เป็นไปได้ นอกจากนั้นการเสริมแรงให้แก่ตนเองก็เป็นวิธีการที่สำคัญในการช่วยเหลือผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้ ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาได้เรียนรู้การเสริมแรงให้แก่ตนเองเพื่อเพิ่มพูนการควบคุมตนเองและลดการพึ่งพาผู้อื่นได้ ส่งผลให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเกิดความเป็นผู้นำในตนเอง (ดวงมณี จงรักษ์ 2549: 241)

เทคนิคที่สำคัญ

ผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้เทคนิคการแสดงตัวแบบ (Modeling) และเทคนิคเสริมแรง หนึ่งในเทคนิคหลักเกี่ยวกับอารมณ์และการเรียนรู้ประสบการณ์ ซึ่งจุดประสงค์แรกก็คือเพื่อช่วยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมระบุดความเหมาะสมและอารมณ์ที่เป็นเหตุผลมากขึ้น เมื่อต้องการรู้สึกถึงเหตุการณ์ที่ยากจะแก้ไขได้ และจุดประสงค์ที่สองคือ เป็นการอนุญาตให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาได้สำรวจสถานการณ์ของตนเองโดยการเรียนรู้ประสบการณ์ และจัดการกับกลไกที่กำลังบังคับโดยธรรมชาติของเขา แล้วจึงให้พวกเขาได้ฝึกจินตนาการจนกระทั่งเขาไปอยู่ในสถานการณ์ที่ตั้งเครียดอย่างแท้จริงและไม่ลังเลใจ

วิธีการดำเนินการ

ในการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเองหัวข้อการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเองอยู่เสมอ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวถึง “การสร้างแรงจูงใจให้กับตนเองเสมอ เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเข้าใจและเตรียมพร้อมในการฝึกอบรมในครั้งนี้

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยเริ่มต้นด้วยคำถามนำทางที่ว่า “พวกเราคิดว่าในชีวิตของพวกเรา มีข้อจำกัด ที่ทำให้ชีวิตพวกเราไม่เดินไปข้างหน้าหรือเปล่า ...แล้วอะไรคือสิ่งที่พวกเราคิดที่อยากจะทำที่สุดในชีวิต แล้วพวกเราเลยยังไม่มีโอกาสได้ทำ แล้วเมื่อมีโอกาสได้ทำพวกเราจะมีวิธีสร้างแรงจูงใจตนเองอย่างไร” เพื่อกระตุ้นให้ผู้เข้าอบรมได้สำรวจแรงจูงใจและการตระหนักรู้ของตนเอง เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้ตั้งคำถามกับตนเองก่อนที่จะให้ผู้เข้าอบรมได้ทำกิจกรรมต่อไป

2. ผู้วิจัยได้กล่าวถึงการสร้างแรงจูงใจในการดำเนินชีวิต และแม่แบบถือเป็นแหล่งข้อมูลที่จะสร้างแรงจูงใจให้แต่ละคนได้ดีขึ้น และเพื่อให้เห็นภาพ ผู้วิจัยให้ผู้เข้าอบรมได้ชมคลิปวีดีทัศน์ “นักสู้หัวใจแกร่ง สร้างแรงบันดาลใจทั่วโลก “นิค วูจิชิค” เพื่อสร้างแรงจูงใจให้กับตนเองเสมอ หยุดการมีข้อแม้เปลี่ยนแปลงตนเองให้เอาชนะความคิดและความรู้สึกในทางทำลายตนเองได้ด้วยตนเอง

3. เมื่อคู่มือวีดีทัศน์เสร็จ ผู้วิจัยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเชิงจิตวิทยาได้ทบทวนตนเองถึงการสร้างแรงบันดาลใจของตนเอง จึงให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเชิงจิตวิทยาได้ตระหนักรู้ถึงการสร้างแรงจูงใจ ด้วยตนเองอย่างแท้จริง เพื่อให้ผู้เข้าอบรมเชิงจิตวิทยาทำเข้าใจตนเองมากยิ่งขึ้น ด้วยกิจกรรม “เกมเริ่มต้นที่ตอนจบ” เกมนี้จะนำผู้เข้าอบรมได้ย้อนกลับไปมองชีวิต แต่ไม่ใช่ตั้งแต่ต้นชีวิตจนชีวิตอวสาน แต่ให้เริ่มจากชีวิตที่ประสบความสำเร็จมาที่จุดเริ่มต้นของชีวิต กติกาเกมนี้คือ การเริ่มต้นมาด้วยการมองเห็นภาพตนเองตอนประสบความสำเร็จของชีวิต

4. ผู้วิจัยขอให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเชิงจิตวิทยาหาที่นั่งในห้องฝึกอบรมที่คิดว่าสบาย สงบที่สุด จากนั้นผู้วิจัยให้ผู้เข้าอบรมเชิงจิตวิทยาหลับตาจินตนาการ พร้อมกับผู้วิจัยเปิดเพลงบรรเลงบำบัดเบาๆ “ผู้วิจัยพูดชวนให้ผู้วิจัยจินตนาการภาพตัวเรา เมื่อเราทำตามเป้าหมายได้สำเร็จ เช่น เรียบจบปริญญาตรี วันที่สวมใส่ชุดครุย ความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองขนาดไหน อิมขนาดไหน มองดูหน้าทำทางคุณพ่อคุณแม่เราว่าเป็นอย่างไร ท่านอิมเอมกับเราขนาดไหน เพื่อนๆ มาร่วมยินดีกับเรามากมาย....

.....แล้วลองตั้งคำถาม..สองคำถามที่สำคัญที่สุดก็คือ

..ชีวิตนี้ ไม่ได้ทำอะไรแล้วจะเสียดายที่สุด?”

..และถ้าไม่ได้ใช้เวลากับใครแล้ว จะเสียดายที่สุด?”

หากเราตอบคำถามเหล่านี้ได้อย่างกระฉับกระช่าย ก็จะทำให้เราพบว่า..มีเวลาบางช่วง..ที่เราจะไม่ใช้มันอย่างที่เราใช้อยู่ จะมีความผันบางความผันที่เราไม่เลือกที่จะเริ่มต้นทำ มีเพื่อนบางคนที่เราอาจจะเลิกคบ มีโอกาสดีๆ เข้ามาหาเรา...เราก็เลือกที่จะปฏิเสธไม่รับ สารพัดของสิ่งที่จะเกิดขึ้นในชีวิตเรา.....

5. จากนั้นผู้วิจัยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาได้ออกเล่าประสบการณ์จากการดูต้นแบบ และได้ทบทวนตนเองหลังจากได้เล่นเกมเริ่มต้นที่ตอนจบ

6. สุดท้ายให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาสรุปสิ่งที่ได้จากการเรียนรู้จากการทำกิจกรรมในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้สรุปเพิ่มเติมบางประเด็นให้สมบูรณ์เกี่ยวกับ “การสร้างแรงจูงใจให้กับตนเองเสมอ” ในสาระสำคัญที่ผู้เข้าอบรมแต่ละคนอธิบาย พร้อมทั้งให้กำลังใจและสนับสนุนให้ทุกคนสามารถรู้จักสร้างแรงจูงใจให้ตนเองให้ได้ และรู้จักแก้ไขปัญหาและอุปสรรคได้ด้วยตนเอง ถ้าได้อย่างต่อเนื่อง ทุกคนในที่จะรู้จักการใช้ชีวิตได้เต็มศักยภาพต่อไป

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาแต่ละคนสรุปเรื่องราวและสิ่งที่ตนได้รับจากการฝึกอบรมในครั้งนี้
2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาซักถามข้อสงสัยหรือแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติม

อุปกรณ์

1. อุปกรณ์บันทึกภาพและเสียง
2. เครื่องฉายวีดีทัศน์
3. วีดีทัศน์ เรื่องนักสู้หัวใจแกร่ง สร้างแรงบันดาลใจทั่วโลก “นิค วูจิซิค”
4. โน้ตบุ๊ก
5. ดินสอ/ปากกา/ยางลบ 18 ชุด

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากความสนใจ ใส่ใจ แสดงความคิดเห็น กล่าวแสดงออกมากยิ่งขึ้น โดยกล่าวซักถาม และการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมและการตอบคำถาม
2. ผู้วิจัยสังเกตจากการเขียนคู่มือการเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเอง ที่บันทึกการเข้าฝึกอบรมในแต่ละครั้ง

การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเองของเยาวชน

วันที่ 3

วันที่ 3 ประกอบด้วย เรื่องความสามารถในการตัดสินใจและปัจจัยนิเทศ มีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

วันที่ 3 /เรื่องที่ 7 : เรื่องความสามารถในการตัดสินใจ

วันที่ 6 เมษายน 2559 09.00 – 12.00 น.

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาตระหนักรู้ถึงความสามารถในการตัดสินใจ
2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาระบุพฤติกรรมและแนวทางในการตัดสินใจ
รับผิดชอบต่อชีวิตตนเอง
3. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมสามารถกล้าตัดสินใจเลือกทางเดินชีวิตด้วยการสร้างแผนที่
ชีวิต ตั้งแต่ปัจจุบันจนถึงอนาคต

แนวคิดที่สำคัญ

การเสริมสร้างความสามารถในการตัดสินใจรับผิดชอบชีวิตตนเองเป็นการตัดสินใจด้วยตนเองและรับผิดชอบแห่งตน คือการที่มนุษย์เป็นผู้กำหนดชะตาชีวิตของตนเอง มีอิสระในการเลือกทางเดินชีวิตและมีความต้องการที่มีอิสระจากบิดามารดา เพื่อต้องการแยกแยะความแตกต่างระหว่างความต้องการของตนเอง และความต้องการของบิดามารดาดังนั้น การที่จะมีความเป็นผู้นำได้นั้น เยาวชนจะต้องสามารถรับรู้ตัวตน มีความรู้ ความสามารถ ความรับผิดชอบต่อตนเองด้วยความมุ่งมั่นและตั้งใจทำงานหรือเรียนในสิ่งที่ตนเองเลือก หรือที่ได้รับมอบหมายจนกว่าจะแล้วเสร็จ ตามขีดความสามารถของแต่ละคน เพื่อให้เกิดผลดีที่สุด ตลอดจนรู้จักรับผิดชอบการกระทำของตนเอง และไม่มีการหลีกเลี่ยงงานที่ตนเองต้องตัดสินใจรับผิดชอบชีวิตตนเอง (ดวงมณี จงรักษ์. 2549: 171-172)

เทคนิคที่สำคัญ

ในการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาในครั้งนี้ผู้วิจัยประยุกต์ใช้เทคนิคแผนงาน WDEP ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาได้เข้าใจความต้องการและความจำเป็นที่แท้จริงของตนเองกล่าวคือเน้นในเรื่องความสามารถในการตัดสินใจ เทคนิคการอยู่กับความรู้สึก เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเชิงจิตวิทยาเข้าถึงความรู้สึกที่ไม่น่าพึงพอใจของตนเอง

และต้องการหลีกเลี่ยงจากความรู้สึกดังกล่าวให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาได้เผชิญกับความรู้สึกดังกล่าวในปัจจุบันขณะและเทคนิคการเสริมแรงเพื่อเป็นการให้กำลังใจและการเสริมแรงให้กับของผู้เข้าอบรม

วิธีการดำเนินการ

ในการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเองหัวข้อความสามารถในการตัดสินใจ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยนำผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาทำกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ กิจกรรมเกมเป่ายิงฉุบ วัฒนาการ และกิจกรรมเกมตารางระเบิด ทำให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเชิงจิตวิทยา สนุกสนาน กระฉับกระเฉง ตื่นตัว ผ่อนคลาย เตรียมความพร้อมสู่การเรียนรู้ต่อไป
2. ผู้วิจัยกล่าวถึง “ความสามารถในการตัดสินใจ” เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเข้าใจ และเตรียมพร้อมในการฝึกอบรมในครั้งนี้

ขั้นดำเนินการ

1. หลังจากทำกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ผู้วิจัยได้นำผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาทำกิจกรรม “เกมตารางระเบิด” เสร็จผู้วิจัยถามผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาถึง การตัดสินใจ ที่จะก้าวไปแต่ละช่องตัดสินใจยากหรือเปล่า การตัดสินใจเลือกช่องที่จะก้าวไป ตัดสินใจเองหรือจดจำจากการก้าวเดินของผู้อื่น เพื่อกระตุ้นให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาได้สำรวจ แล้วให้แต่ละคนได้อธิบายถึงสิ่งที่ตนได้เลือกในการตัดสินใจ
2. หลังเล่น “เกมตารางระเบิด” เสร็จ ผู้วิจัยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาได้สรุปกิจกรรมที่ได้เล่น แล้วผู้วิจัยได้ตั้งคำถามกับผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาว่า ได้เรียนรู้อะไรบ้างจากการเล่นเกมนี้ หลังจากนั้นผู้วิจัยได้กล่าวถึงความสำคัญสำหรับการตัดสินใจ
3. หลังจากนั้นผู้วิจัยแจกกิจกรรมใบงาน 7 แบบฟอร์มกิจกรรม “WDEP เพื่อสร้างความสามารถในการตัดสินใจในการรับผิดชอบตนเอง ให้ผู้เข้าอบรมตอบข้อคำถามแต่ละข้อโดยมีขั้นตอนทำ ดังนี้

3.1 ค้นหาความต้องการ (Wants) ผู้วิจัยตั้งคำถามผู้เข้าอบรมว่า “อาชีพที่ต้องการคืออะไร” เพื่อกระตุ้นให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาตระหนักรู้ และสร้างความชัดเจน เกี่ยวกับสิ่งที่ตนเองต้องการทำและรับผิดชอบ

3.2 กระทำและการกำหนดทิศทาง (Doing and Direction) ผู้วิจัยร้องขอให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยามองพฤติกรรมของตนเองในปัจจุบันว่า สิ่งที่คุณเองกำลังกระทำ จะนำตนเองไปสู่สิ่งที่ตนเองต้องการได้หรือไม่ โดยมุ่งเน้นให้ผู้วิจัยได้เขียนสิ่งที่ตนเองกำลังทำอยู่ในปัจจุบัน โดยไม่ต้องคิดถึงอดีต ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยามุ่งคิดถึงแต่เหตุการณ์ที่จะทำในอนาคตหรือรายละเอียดที่ทำให้ตนเองเดินไปสู่เป้าหมายที่กำหนดไว้ ต่อจากนั้น ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาระบุความคิด

พฤติกรรมของตนเอง สิ่งที่มีงุนงงที่ตนเองกำลังลงมือทำอยู่นั้น จะได้เป็นแผนที่ชีวิต เพื่อเป็นแนวทางการดำเนินชีวิต และรับผิดชอบชีวิตด้วยชีวิตตนเอง

3.3 การประเมินตนเอง (Self-Evaluation) ผู้วิจัยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเผชิญกับผลลัพธ์จากพฤติกรรมของตนเอง และทำการตัดสินใจว่าการกระทำของตนเองมีประโยชน์และจะช่วยให้ตนเองไปถึงเป้าหมายในชีวิตจริงๆ หรือเปล่า หลังจากให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาประเมินพฤติกรรมตนเองแล้ว ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยายกข้ออะไรที่จะก่อให้เกิดความล้มเหลว และสิ่งใดที่จะทำให้ตนเองไปไม่ถึงเป้าหมาย ให้ผู้เข้าอบรมได้เขียนแนวทางการแก้ไขหรือการส่งเสริมให้เกิดการเปลี่ยนแปลงให้เป้าหมายนั้นสำเร็จ

3.4 กำหนดแผนปฏิบัติ (Planning) ผู้วิจัยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยารับรู้แผนการด้วยการเขียนแผนที่ชีวิต พร้อมทั้งระบุวิธีการที่จะทำและจะเปลี่ยนแปลงทางเลือกที่จะล้มเหลวไปเป็นทางเลือกที่จะประสบความสำเร็จ เมื่อกำหนดเสร็จ ผู้วิจัยช่วยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเขียนแผนที่ชีวิตของตน เพื่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านพฤติกรรม โดยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาคิดและกำหนดเอง ลักษณะของแผนการที่ประสบความสำเร็จมีลักษณะดังนี้

3.4.1 ง่ายต่อการเข้าใจ ชัดเจน มีภาพชัดเจน ยืดหยุ่น และเปิดโอกาสในการเปลี่ยนแปลงได้

3.4.2 ต้องตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง สภาพจริง และสามารถปฏิบัติได้จริง

3.4.3 ระบุถึงสิ่งที่จะต้องกระทำ ไม่ใช่สิ่งที่ ไม่ ต้องการกระทำ

3.4.4 ปฏิบัติได้โดยอิสระ ไม่กระทบใคร และอยู่ภายใต้การดูแลของตนเอง

3.4.5 ระบุถึง สิ่งที่จะกระทำ เมื่อสำเร็จให้รางวัลตนเองอย่างไร

3.4.6 แผนที่ชีวิตของตน ดำเนินการได้โดยทันที!

4. เมื่อผู้เข้าอบรมได้เขียนเสร็จแล้ว ผู้วิจัยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาได้สรุปเรื่องราวเป็นข้อความหรือรูปภาพ จากการที่ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาได้เขียนไว้แล้วในแบบฟอร์มกิจกรรมใบงาน “WDEP” โดยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยานิยามแต่ละช่วงของชีวิตของตนเอง ไว้ในกิจกรรมใบงาน 7/1 “แผนที่ชีวิตฉัน”

5. หลังจากนั้นให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาแต่ละคนได้ไปยืนอยู่ตรงกลางวง พร้อมบอกเล่าเรื่องราว “แผนที่ชีวิตฉัน” ที่ตนเองตัดสินใจเลือกเพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตของตนเองต่อไป พอแต่ละคนพูดจบ ผู้วิจัยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาทั้งหมดพูดให้กำลังใจเพื่อนพร้อมกันว่า **คุณทำได้! คุณทำได้! คุณทำได้! พวกเราจะคอยเป็นกำลังใจให้คุณ!** เมื่อพูดจนครบทุกคนแล้ว ผู้วิจัยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาสรุปลักษณะที่ได้เรียนรู้ และผู้วิจัยได้สรุปเพิ่มเติมบางประเด็นให้สมบูรณ์เกี่ยวกับ “ความสามารถในการตัดสินใจ” พร้อมทั้งให้กำลังใจและสนับสนุนให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาประสบความสำเร็จในสิ่งที่ตนได้ตัดสินใจเลือกเพื่อชีวิตที่ดีที่สุดของคุณ

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้เกี่ยวกับอบรมในครั้งนี้
2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้เข้าการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาซักถามข้อสงสัยหรือแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติม พร้อมนัดเวลาต่อไปเป็นครั้งสุดท้ายแล้ว

อุปกรณ์

1. อุปกรณ์บันทึกภาพและเสียง
2. เครื่องฉายวีดีทัศน์
3. คู่มือการเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเอง
4. ดินสอ/ปากกา/ยางลบ 18 ชุด

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากความสนใจ ใส่ใจ แสดงความคิดเห็น กล้าแสดงออกมากยิ่งขึ้น โดยกล้าซักถาม และการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม และการตอบคำถาม
2. ผู้วิจัยสังเกตจากการเขียนคู่มือการเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเองที่บันทึกการเข้าฝึกอบรมในแต่ละครั้ง

กิจกรรมใบงานที่ 7

แบบฟอร์มกิจกรรม “WDEP เพื่อสร้างความสามารถในการตัดสินใจด้วยตนเอง

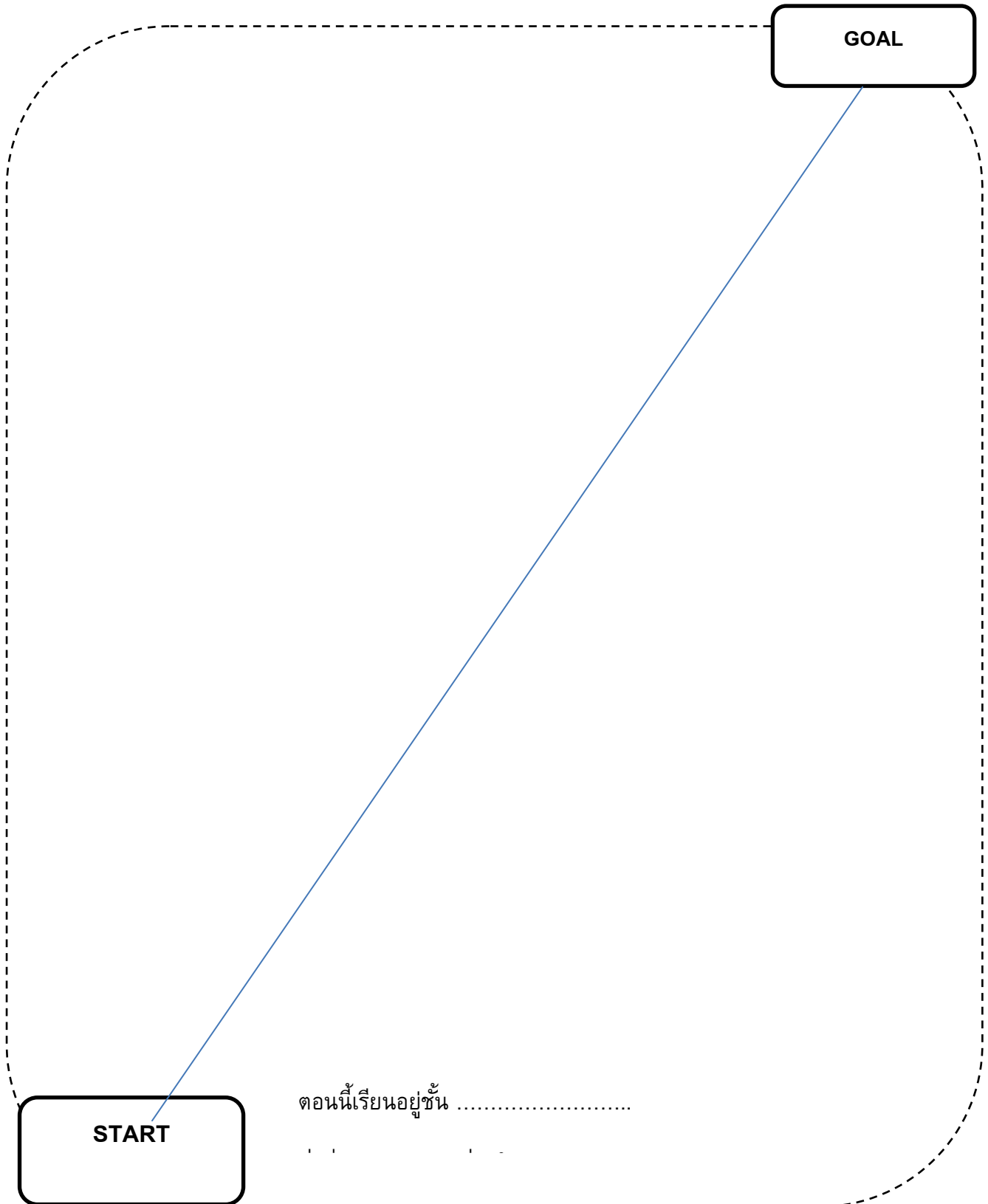
คำแนะนำ : ให้ผู้เข้าอบรมเติมลงในช่องว่างทางด้านขวา เพื่อแสดงว่าผู้เข้าอบรมสามารถตัดสินใจ

เพื่อให้ฉันกล้าตัดสินใจรับผิดชอบต่อตนเองได้		คำตอบ
ค้นหาความต้องการ (Wants)	1. สิ่งที่คุณต้องการทำที่สุดในชีวิตคือ	
กระทำและการกำหนดทิศทาง (Doing and Direction)	1. ฉันกำลังทำอะไรอยู่ 2. เมื่อฉันทำเช่นนั้น ฉันกำลังคิดอะไรอยู่ 3. เมื่อฉันทำหรือคิดเช่นนั้น ฉันรู้สึกอย่างไร	
การประเมินตนเอง (Self-Evaluation)	1. สิ่งที่คุณกำลังจะทำอยู่นั้น ใกล้เคียงเป้าหมายแล้วหรือไม่ 2. สิ่งที่คุณสัญญาว่าจะทำนั้น เป็นไปตามความต้องการของคุณ มากน้อยเพียงใด 3. ฉันใช้ความพยายามในการเตรียมตัวปฏิบัติ มากน้อยเพียงใด 4. สิ่งที่คุณสัญญาว่าจะทำนั้น เป็นไปตามความต้องการของคุณ มากน้อยเพียงใด	
กำหนดแผนปฏิบัติ (Planning)	1. ฉันมีความชัดเจนในสิ่งที่ฉันกำลังจะทำหรือไม่ 2. ฉันต้องการที่จะทำนั้น ฉันจะทำให้สำเร็จได้หรือไม่ 3. ฉันสัญญาว่าถ้าสำเร็จจะให้รางวัลตนเองทำในสิ่งที่ฉันต้องการหรือไม่	

ประยุกต์มาจาก : (เสรี ใหม่อัจฉริยะ : 2553 :382)

กิจกรรมใบงานที่ 7/1

เอกสารประกอบการสร้าง “แผนที่ชีวิตฉัน”



วันที่ 3 : ปัจฉิมนิเทศ
วันที่ 6 เมษายน 2559 13.00 – 15.00 น.

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาได้ทบทวนและสรุปประสบการณ์ที่ได้จากการผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยารวมทั้งให้ผู้เข้าการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาได้ให้กำลังใจซึ่งกันและกันหลังจากได้ร่วมแลกเปลี่ยนประสบการณ์ให้การเข้าฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาในครั้งนี้
2. เพื่อให้ผู้เข้าการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาได้กำหนดการเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเอง
3. เพื่อสรุปการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเองของเยาวชน

แนวคิดที่สำคัญ

สาระสำคัญในช่วงการปัจฉิมนิเทศเป็นการสนับสนุนผู้เข้าอบรมมีโอกาสแสดงความรู้สึก การตัดสินใจ และการเปลี่ยนแปลงของผู้เข้าอบรมแต่ละคน เป็นเวลาให้ผู้เข้าอบรมได้มองเห็นความก้าวหน้าการฝึกความเป็นผู้นำในตนเอง จากการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาในครั้งนี้ และเปรียบเทียบพฤติกรรมของพวกเขาก่อนเริ่มฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา ให้เห็นผลสัมฤทธิ์ที่ได้ในตอนสุดท้าย ซึ่งเป็นขั้นที่มีคุณค่ายิ่ง เพราะเป็นขั้นที่มุ่งเปลี่ยนแปลงชีวิตของตนเองอย่าง กระตือรือร้น จากสิ่งที่ได้เรียนรู้จากช่วงของการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาในขณะเดียวกัน ก็ยังต้องการแรงสนับสนุน การให้กำลังใจ ทั้งนี้ จุดมุ่งหมายสำคัญของขั้นยุติการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาก็คือ เพื่อช่วยให้ผู้เข้าการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาสรุปประสบการณ์ของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เทคนิคที่สำคัญ

ผู้วิจัยใช้เทคนิคการสรุปความ เพื่อดึงส่วนประกอบที่สำคัญของการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยานำไปใช้เสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเอง และเทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement)

วิธีการดำเนินการ

ในการปัจฉิมนิเทศการฝึกอบรมในครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกใช้แนวคิดและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ซึ่งประกอบด้วยเทคนิคการสรุปความ และเทคนิคการเสริมแรง โดยมีขั้นตอนดังนี้

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยได้กล่าวถึงวัตถุประสงค์ในการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาในครั้งนี้
2. ผู้วิจัยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาทบทวนเรื่องราวในการเข้าร่วมกิจกรรมก่อนหน้านี้เกี่ยวกับการตระหนักรู้ถึงการตัดสินใจของตนเองเพื่อเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเองที่ชัดเจนของแต่ละคน เพื่อเป็นการเชื่อมโยงเรื่องราวในการฝึกอบรมครั้งล่าสุดก่อนเข้าสู่กระบวนการยุติการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา

ขั้นตอนดำเนินการ

ผู้วิจัยนำกิจกรรม “เขียนคำปฏิญาณตนความเป็นผู้นำในตนเอง” และ “ต้นไม้แห่งความเป็นผู้นำในตนเอง” เพื่อให้ผู้เข้าอบรมสรุปความเป็นผู้นำในตนเอง จากสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาในครั้งนี้ โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. ผู้วิจัยแจกใบประทวน เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา ได้เขียนคำ “ปฏิญาณตนความเป็นผู้นำในตนเอง” และแจก “ต้นไม้แห่งความเป็นผู้นำในตนเอง” ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเชิงจิตวิทยาเพื่อให้ทบทวนและสรุปเกี่ยวกับการเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเองของเยาวชน โดยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเชิงจิตวิทยาระบุความสำคัญแต่ละหัวข้อ เพื่อสร้างความเป็นผู้นำในตนเอง

2. ผู้วิจัยกล่าวสรุปถึงความสำคัญของ “ความเป็นผู้นำในตนเอง” และกล่าวถึงตัวชี้วัดการเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเอง ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยารับฟัง

3. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาจัดการกับความรู้สึกถึงการแยกจากกัน และภาระคั่งใจ ผู้วิจัยใช้กิจกรรม “โยนเชือกบอกละความประทับใจ” เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเชิงจิตวิทยาได้ แลกเปลี่ยนบอกละประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้ในการเข้าร่วมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา การให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ในครั้งนี้ เมื่อผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาโยนครบแล้ว ผู้วิจัยได้กล่าวสรุปกับผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาว่าการเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเองนั้นสำคัญต่อการเปลี่ยนแปลงตนเอง เพื่อการนำตนเองไปสู่อนาคตที่ตนเองต้องการ..ไม่มีพรหรืออำนาจพิเศษใดๆ ที่จะทำให้พวกเราประสบความสำเร็จ ผึกซ้อม ผึกซ้อม ผึกซ้อมและที่สำคัญต้องลงมือทำเดี๋ยวนี้เท่านั้นถึงจะประสบความสำเร็จได้..

“พวกเรามีศักยภาพ ที่จะเป็ทุกสิ่งทุกอย่าง นิสัยใจคอของเราคือสิ่งที่เราสามารถทำให้ความมั่งคั่ง สำเร็จเป็นจริงได้ทุกอย่าง ซึ่งธรรมชาติอันเป็นเลิศของพวกเราซ่อนอยู่ข้างในลึกๆ ดึงมันออกมาใช้เยอะๆ” “เมื่อมีโอกาอะไรเข้ามาในชีวิต (ที่ดี) ให้พวกเราคว้าโอกาสนั้นไว้ ชีวิตคือโอกาส คนที่ก้าวไปได้ไกลกว่าคือคนที่เต็มใจที่จะลงมือทำและที่สำคัญมีความกล้าที่แตกต่างจากผู้อื่น” ต่อด้วยให้ผู้เข้าอบรม ได้ตั้งคำถามถามตนเอง ดังตัวอย่างต่อไปนี้

5. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาแสดงความคิดเห็นหรือความรู้สึกจากการเข้าอบรม 3 วัน 2 คืนในครั้งนี้ และเปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาชักถามข้อสงสัย และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมก่อนจบการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาในครั้งนี้

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณและอวยพรให้ผู้เข้าการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาให้ประสบความสำเร็จในชีวิตและหาประสบการณ์การฝึกความเป็นผู้นำในตนเองอย่างต่อเนื่อง
2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้เข้าการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาได้ซักถามหรือแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติม
3. สัมภาษณ์ของผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา บอกเล่าถึงสิ่งที่ตนเองจะเสริมสร้างเพื่อให้ตนเองมี “ความเป็นผู้นำในตนเอง” อย่างแท้จริงและยั่งยืน
4. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาทำแบบวัดความเป็นผู้นำในตนเอง (Post-test)
5. สรุปจบการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา

อุปกรณ์

1. อุปกรณ์บันทึกภาพและเสียง
2. ภาพ “ต้นไม้แห่งความเป็นผู้นำในตนเอง” (กิจกรรมที่ 8)
3. แบบวัดความเป็นผู้นำในตนเองสำหรับเยาวชน (Post-test)
4. ไปรษณียบัตร
5. คู่มือการเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเอง
6. ดินสอ/ปากกา/ยางลบ

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากความสนใจ ใส่ใจ แสดงความคิดเห็น กล่าวแสดงออกมากยิ่งขึ้น โดยกล้าซักถาม และการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม และการตอบคำถาม
2. ผู้วิจัยสังเกตจากการเขียนคู่มือการเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเอง ที่บันทึกการเข้าฝึกอบรมในแต่ละครั้ง
3. ผู้วิจัยใช้ “แบบวัดความเป็นผู้นำในตนเองสำหรับเยาวชน” เพื่อประเมินผลหลังการให้ฝึกอบรม
4. จากการสัมภาษณ์ของผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา

บัตรคำ “ปฏิญานตนความเป็นผู้นำในตนเอง Self-Leadership”



ต้นไม้แห่งความเป็นผู้นำในตนเอง

ต้นไม้แห่งความเป็นผู้นำในตนเอง

ภาพตนเองที่เห็นชัดมากในอนาคต

รู้และใช้ความสามารถของตนเองไปในทางที่ถูกต้อง

บอกตนเองได้ว่าจะทำอะไรในอนาคต

มองตนเองออกว่ามีความสามารถด้านอะไร

ฉันเป็นผู้นำในตนเองที่ฉันจะสร้างคือ

ภาคผนวก จ
สรุปการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเองของเยาวชน

สรุปการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา เพื่อเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเองของเยาวชน

ในการสรุปการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา โดยประยุกต์ใช้แนวคิดและเทคนิคการให้คำปรึกษา กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ และเกมส์ต่างๆ เพื่อเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเองของเยาวชน มีรายละเอียดต่อไปนี้

กิจกรรมวันที่ 1

วันที่ 1/เรื่องที่ 1 หัวข้อการปฐมนิเทศ

ในช่วงแรกผู้ศึกษาค้นคว้าในฐานะผู้วิจัย ได้แนะนำตนเองและทีมวิทยากรที่จะมาแลกเปลี่ยนความรู้กับผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา พร้อมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์ระยะเวลาในการฝึกอบรม และข้อตกลง กฎกติกาต่างๆ ในการเข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา เพื่อให้การฝึกอบรมครั้งนี้สามารถดำเนินไปได้ตั้งแต่ต้นจนจบอย่างราบรื่น รวมทั้งขออนุญาตผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา อติวีดิทัศน์ ต่อจากนั้นผู้วิจัยได้ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาได้แนะนำตัวทีละคน โดยหาอาสาสมัครที่จะแนะนำตัวเป็นคนแรก คนแรกที่อาสาคือผู้เข้ารับการฝึกอบรมที่เป็นประธานนักเรียน (นิติชัย) ต่อจากนั้นผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเชิงจิตวิทยาคนอื่น ๆ ก็แนะนำตัวทีละคน บรรยากาศเต็มไปด้วยเสียงหัวเราะ มีแซวกันไปมา อาจเป็นเพราะผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเป็นนักเรียนชั้นเดียวกัน และมีความสนิทสนมกันพอสมควร แต่มีผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาบางคนระวังตัว และมีความกังวลใจว่าจะดำเนินการไปอย่างไร

ต่อจากนั้นผู้วิจัยได้สร้างบรรยากาศสนุกสนาน ครื้นเครง เพื่อคลายความกังวลโดยการบูรณาการกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เกม (ทิสนา แชมมณี 2545:6-9) ได้แก่ “เกมส์สวัสดิที่เรามาพบกัน” (อุดมพร สารกิจ.2558:ออนไลน์) “เกมส์อวัยวะสัมพันธ์” “และเกมส์ 1 2 3 4 5 ลุย” (ชนกฤต หาดทวยกาญจน์. 2553:47-48) เพื่อเป็นการละลายพฤติกรรม และทำให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเกิดการผ่อนคลาย ขณะเริ่มทำกิจกรรมทุกคนมีความตื่นตัวและสนุกสนาน กระตือรือร้น เปิดเผยตนเอง ก่อเกิดความรู้สึกเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันและความสัมพันธ์อันดีระหว่างผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาด้วยกันและผู้วิจัยพร้อมปรับเปลี่ยนแปลงทัศนคติที่ดีต่อการฝึกอบรม เตรียมความพร้อมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์สร้างบรรยากาศแห่งมิตรภาพ สร้างความสามัคคี

ผลจากการสังเกตพฤติกรรมเข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา พบว่าการบูรณาการกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เสริมสร้างสัมพันธภาพเยาวชนที่เข้าร่วมโครงการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาในครั้งนี้มีสัมพันธภาพกับเพื่อนเพิ่มมากยิ่งขึ้นอาจเป็นเพราะว่าผู้วิจัยใช้เทคนิคสร้างสัมพันธภาพ เทคนิคกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ และเกมส์ต่างๆมากระตุ้นให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเชิงจิตวิทยาเกิดความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

ร้องเพลงร่วมกัน ทำกิจกรรมไปด้วยกัน ก่อเกิดความคุ้นเคยกันมากยิ่งขึ้นมีความกระตือรือร้น สนุกสนาน บรรยากาศเต็มไปด้วยรอยยิ้ม เสียงหัวเราะ เปิดใจพร้อมรับการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ “สนุกมากๆ ไม่เคยได้ทำกิจกรรมแบบนี้เลยคะ” เป็นต้น

วันที่ 1/เรื่องที่ 2 หัวข้อความเชื่อมั่นในความสามารถและศักยภาพของตนเอง

ผู้วิจัยพบว่า เยาวชนที่ได้รับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา มีความเชื่อมั่นในความสามารถและศักยภาพของตนเองเพิ่มมากขึ้นทั้งนี้ อาจเป็นเพราะว่าผู้วิจัยประยุกต์เกมทางจิตวิทยามาประยุกต์ใช้ ได้แก่ กิจกรรมเกมโยนเหรียญลงแก้ว (อุดมพร สารกิจ.2558: ออนไลน์) โดยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา “เล่นเกมโยนเหรียญลงแก้ว” ซึ่งก่อนโยนเหรียญผู้วิจัยได้แจ้งกฎกติกา และให้เหรียญสำหรับโยนคนละ 3 เหรียญ พร้อมทั้งเสริมแรงด้วยการให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมด้วยกันให้กำลังใจโดยให้บอกกับเพื่อนที่กำลังโยนเหรียญว่า “คุณทำได้ คุณทำได้ คุณทำได้” สรุปผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาโยนเหรียญลงแก้วทำได้สำเร็จทุกคน ผลที่ได้รับจากกิจกรรมนี้ทำให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาแต่ละคนได้ตระหนักถึงความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเองสูงขึ้น ซึ่งนำไปสู่ผลลัพธ์เชิงพฤติกรรมและความรู้สึกเพิ่มมากขึ้นอันเกิดจากความคิดหรือความเชื่อของตนเอง เพื่อย้ำถึงความเชื่อมั่นในความสามารถและศักยภาพของตนเองและเพื่อนผู้วิจัยประยุกต์ใช้แนวคิดและเทคนิคการให้คำปรึกษาแบบความคิดและพฤติกรรม (ดวงมณี จงรักษ์ 2549: 241) โดยนำเทคนิคการเสริมแรงมาปรับใช้ร่วมกับเกมทางจิตวิทยาได้แก่ “กิจกรรมเกมโยนเชือก บอกความสามารถของเพื่อน” ประยุกต์มาจากเกมโยนลูกบอล (อุดมพร สารกิจ.2558: ออนไลน์) เป้าหมายเพื่อให้เกิดการยอมรับนับถือตนเอง ภาควิชาจิตวิทยาเห็นคุณค่าของตนเองมากยิ่งขึ้นก่อนเล่นเกมผู้วิจัยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาได้ยืนเป็นวงกลม ต่อจากนั้นผู้วิจัยบอกกติกาพร้อมมอบเชือกใหม่พรมให้กับอาสาคนแรกที่จะบอกความสามารถของเพื่อน จากนั้นผู้วิจัยกระตุ้นให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเชิงจิตวิทยาได้บอกถึงความสามารถของเพื่อนอย่างจริงใจ เพราะคำพูดเพียงเล็กน้อยของเพื่อนที่ดีอาจทำให้คนคนนั้นๆ เปลี่ยนแปลงตัวตนได้เป็นอย่างดีส่งผลให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาหลายคนกล้าที่จะบอกความสามารถของเพื่อนอย่างจริงใจ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาโดยส่วนใหญ่ยอมรับในความสามารถของเพื่อน รู้ว่าเพื่อนมีความสามารถอะไร ทำอาชีพอะไรแล้วจะประสบความสำเร็จเทคนิคเสริมแรงและเกมเชิงจิตวิทยานี้ นอกจากจะทำให้แต่ละคนได้เปิดเผย ได้บอกเล่าความสามารถของเพื่อนแล้ว การได้รับฟังเรื่องราวความสามารถของเพื่อนแต่ละคน ยังทำให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเข้าใจกันและกันมากขึ้น รู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง มีกำลังใจที่จะเผชิญหน้ากับปัญหามากขึ้น

จากนั้นผู้วิจัยนำเทคนิคการชี้แนะเพื่อการค้นพบ เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาได้ค้นพบศักยภาพของตนเองอย่างแท้ โดยผู้วิจัยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา ตอบแบบประเมินตนเองเพื่อค้นหาศักยภาพตนเอง (สมาคมแนะแนวแห่งประเทศไทย) และที่ผู้วิจัยอธิบายถึงแบบประเมินตนเองของแบบทดสอบที่แบ่งเป็น 3 หมวด ได้แก่ หมวดที่ 1 กิจกรรม หมวดที่ 2 ความสามารถ และ

หมวดที่ 3 อาชีพ พร้อมทั้งให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา ได้วิเคราะห์ความสามารถของตนจากการทำแบบประเมินตนเอง ว่าแต่ละคนชอบทำกิจกรรมอะไร มีความสามารถและเหมาะสมกับการอาชีพอะไรบ้าง ในขั้นตอนนี้ ผู้วิจัยได้สังเกตเห็นถึงความพึงพอใจอย่างมากของผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาจากการที่ได้รับรู้ถึงศักยภาพและความสามารถของตนเองว่าเป็นอย่างไร เพราะที่ผ่านมายังไม่มีการฝึกอบรมครั้งใดที่สามารถทำให้ตนเองได้ตระหนักรู้ได้อย่างชัดเจน เพื่อการพัฒนาไปสู่การเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเองที่เหมาะสมได้

จากนั้นผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคการเป็นตัวแบบ โดยชวนให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาได้ชมคลิปวิดีโอที่บันทึกเรื่องราวชีวิตคนของคุณโหนด (วงศ์ทรง ชัยณรงค์สิงห์.2558: ออนไลน์) เพื่อย้ำให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาได้ตระหนักถึงความสำคัญของการค้นหาศักยภาพของตนเองให้พบตั้งแต่อายุน้อย ยิ่งรู้ความสามารถและศักยภาพของตนเองได้เร็วยิ่งเป็นผลดีต่อการดำเนินชีวิต ก็ประสบความสำเร็จได้โดยหลังจากการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา ผู้วิจัยได้เปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาแสดงความคิดเห็น และทัศนคติต่อการเสริมสร้างความเชื่อมั่นในความสามารถและศักยภาพของตนเองในครั้งนี้ ซึ่งผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาก็สลับกันแสดงความคิดเห็น พร้อมทั้งเล่าประสบการณ์ตอนโยนเหรียญลงแก้ว แต่ประเด็นสำคัญคือ ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาทุกคนพอใจที่ได้รับรู้ตนเองว่ามีความเชื่อมั่นและรู้ถึงความสามารถของตนเองสมควรเพิ่มหรือลดลง หรือปรับเปลี่ยนอย่างไร เพื่อการเสริมสร้างความเชื่อมั่นในความสามารถและศักยภาพของตนเองต่อไปซึ่งผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับข้อมูลเชิงคุณภาพของผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา โดยกล่าวถึงการวางแผนพฤติกรรมทางบวกเพื่อนำไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ หลังจากผ่านการเข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา ดังนี้

^A “เชื่อมั่นในศักยภาพตนเอง ฉันต้องเรียนจบ ม.6 ให้ได้ ฉันต้องเข้ามหาวิทยาลัยเรียนสาขาวิชาที่สนใจให้ได้ ฉันต้องลบคำดูหมิ่นที่คนอื่นดูถูกฉัน ถ้ามกับตัวเองให้ดีกว่าชอบอะไรและทำไมถึงอยากอยู่กับสิ่งๆ นั้นไปนานๆ เราสามารถเลือกทางเดินของตนเองได้ไม่อยากให้ใครมาบังคับ ให้ทำนั่นทำนี่ ในสิ่งที่เราไม่ชอบถึงจะทำให้ทำให้เรียนในสิ่งที่ไม่ชอบ ทำยังไงก็ไม่มีความสุขเพราะทุกคนมีเป้าหมายที่ตั้งไว้และเลือกที่จะเดินแล้วทำยังไงมันก็มีความสุขมากกว่าให้ใครมาบังคับให้ทำ สิ่ง que ทุกคนจะประสบความสำเร็จได้ต้องรู้จักตนเองและเชื่อมั่นในตนเอง”

^B “มีความเชื่อในตนเอง และสามารถนำผู้อื่นทำกิจกรรมต่างๆ ให้ได้ พยายามหันกลับมามองตนเองว่าเราค้นหาตนเองเจอหรือยัง ตอนนี้เราชอบอะไร เก่งด้านไหน ทำอะไรแล้วมีความสุข และในอนาคตเราจะทำอะไร ถ้าทำแล้วเราจะมีความสุขกับมันมั้ย ฉันสามารถเรียนให้เก่งได้ดีกว่าเดิม ฉันสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จได้ เพราะฉันกล้าแสดงออกให้สิ่งที่ถูกต้อง”

^C “ต้องมีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความมั่นใจและเชื่อในตนเอง ถ้าเราค้นพบตนเองได้ เราทำอะไรก็สำเร็จ ไม่ต้องไปตามเพื่อน หรือเชื่อเพื่อนเพราะมันอาจให้เราค้นหาตัวเองไม่พบว่าเราชอบ ทำงานอะไรแล้วทำให้เรามีความสุขและทำให้ประสบความสำเร็จ คือการทำสิ่งที่เรารักจริงๆ เช่น คุณค่าของสิ่งที่เราอยากทำ ไม่ต้องไปเชื่อหรือทำตามผู้อื่น เราต้องตามใจตนเอง เราถึงจะประสบความสำเร็จอย่างแท้จริง

ผลจากการสังเกตพฤติกรรมของผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา พบว่าผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยามีความกระตือรือร้น เปิดใจเรียนรู้ เพราะเริ่มเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองมากขึ้น เพราะเทคนิคและกิจกรรมเกมทางจิตวิทยา เช่น “เกมโยนเหรียญลงแก้ว กิจกรรมการโยนเชือกบอกความสามารถของเพื่อน ทำแบบประเมินตนเอง และดูคลิปวีดิทัศน์เรื่องวิธีค้นหาตัวตน ของคุณโหนด (วงศ์ทอง ชัยณรงค์สิงห์) ทำให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาแต่ละคนเปิดเผยตนเอง จากการสังเกตเห็นแววตาที่ตื่นเต้น ดีใจ มั่นใจในตนเองของผู้เข้ารับการฝึกอบรมที่สามารถโยนเหรียญลงแก้วได้สำเร็จ และยังดูมีความหวังในชีวิตมากขึ้นจากคำบอกถึงความสามารถของตนจากเพื่อน สังเกตเห็นผู้เข้ารับการฝึกอบรมแต่ละคนมีใบหน้าที่เต็มไปด้วยรอยยิ้มมีหยดน้ำตาแห่งความภาคภูมิใจยังมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนมากขึ้น เมื่อผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาได้ทำแบบประเมินตนเองและดูคลิปวีดิทัศน์เสร็จ มีผู้เข้ารับการฝึกอบรมพูดขึ้นว่า “ไม่มีอะไรที่เราทำไม่ได้ถ้าเราเชื่อมั่นในตนเองเราทำสำเร็จทุกอย่าง สู้นะเพื่อน ๆ เราจะเดินไปด้วยกัน” จากคำกล่าวของผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาได้แสดงความรู้สึกถึงความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองมากขึ้นถึงแม้อาจจะตอบเป็นประโยคสั้นๆ แต่เป็นประโยคที่กระชับและสื่อความหมายได้ชัดเจน

วันที่ 1/เรื่องที่ 3 หัวข้อการวางแผนพฤติกรรมทางบวกเพื่อนำไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้

ก่อนจะเริ่มเข้าสู่การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาหัวข้อต่อไป ผู้วิจัยนำผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาทำกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เล่นเกมต่างๆ (ทิสนา แซมมณี 2545: 6-9) ได้แก่ “เกมลมเพลมพัด และเกมฝั่งแตกวัง” (ชนกฤต หาดทวยกาญจน์. 2553:47-48) เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา ผ่อนคลาย และตื่นตัว เตรียมความพร้อมสู่การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาในหัวข้อต่อไป เล่นเกมเสร็จผู้วิจัยนำผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเข้าสู่การฝึกอบรมหัวข้อการวางแผนพฤติกรรมทางบวกเพื่อนำไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ ด้วยการตั้งคำถาม “มีการทำอะไรบ้างที่จะทำให้พวกเราประสบความสำเร็จ ทำให้พวกเราเรียนจบ ม.6 ได้เกรดเฉลี่ยดีๆและเข้ามหาวิทยาลัยที่ตนเองสนใจ” ซึ่งทำให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเห็นว่าทุกคนล้วนต่างมีการวางแผนและแนวทางเป็นของตนเอง และเพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเข้าใจและรู้จักวางแผนพฤติกรรมทางบวกเพื่อนำไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้มากยิ่งขึ้น ผู้วิจัยประยุกต์ใช้แนวคิดและเทคนิคการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง (วัชร ทรัพย์มี. 2554: 12-10) โดยการนำเทคนิคการวางแผนที่ชัดเจนเพื่อการปฏิบัติตามปรับใช้ร่วมกับเกมทางจิตวิทยา ได้แก่ “กิจกรรมเกมประสาทหลอน” (ชนกฤตหาดทวยกาญจน์. 2553 : 50) ซึ่งกิจกรรมเกมนี้ เป็นเกมแนววางแผน ซึ่งทำให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเชิงจิตวิทยาได้เข้าใจหลักการวางแผนที่ถูกต้องหลังจากพบว่า เยาวชนที่เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยามีกระบวนการวางแผนทางบวกเพื่อนำไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้เพิ่มมากขึ้น ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะ ผู้วิจัยได้แบ่งผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาออกเป็น 3 กลุ่ม ภารกิจคือให้แต่ละกลุ่มช่วยกันวางแผนพฤติกรรมทางบวก เพื่อสร้างประสาทหลอนให้สูงที่สุด มีความแข็งแรงที่สุด โดยให้เวลากลุ่มละ 30 นาที ผลปรากฏว่าผู้เข้ารับการฝึกอบรม

เชิงจิตวิทยาเชิงจิตวิทยาทำสำเร็จทั้ง 3 กลุ่ม ซึ่งในขั้นตอนนี้ ผู้วิจัยทำการกระตุ้นให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาแต่ละกลุ่มได้แสดงความคิดเห็นถึงการมีกระบวนการวางแผนพฤติกรรมทางบวกที่ดี มีผลดีต่อการทำภารกิจให้สำเร็จได้อย่างไร และมีผลดีต่อการวางแผนพฤติกรรมทางบวกต่อเป้าหมายที่ตนตั้งไว้ อย่างไรก็ตามผลปรากฏว่า แต่ละกลุ่มมีแนวคิด กระบวนการวางแผนพฤติกรรมทางบวกที่หลากหลาย และที่สำคัญทำให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเชิงจิตวิทยาได้รู้ว่าการวางแผนพฤติกรรมทางบวกเป็นผลดีต่อการเรียนและการทำตามเป้าหมายที่ตนตั้งไว้เพิ่มมากขึ้น

จากนั้นผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคการเป็นตัวแบบ (Modeling) โดยชวนให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาได้ชมคลิปวีดิทัศน์เรื่องฝึกคิดฝึกทำเป็นระบบ สู่การเรียนรู้สร้างสรรค์ ของน้องปราง (ศิรดา ไตรตรึงษ์ทัศน. 2558:ออนไลน์) ซึ่งจะมีส่วนช่วยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีตัวแบบที่ดี เพื่อนำไปสู่การเป็นแบบอย่างต่อการวางแผนในการเรียนเพื่ออนาคตข้างหน้าต่อไป ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเชิงจิตวิทยารับชมอย่างตั้งใจ สนใจ และสังเกตได้ว่าตัวแบบมีความมุ่งมั่น ตั้งใจ ฝึกฝนตัวเองอย่างจริงจัง ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเชื่อมโยงแนวคิดของตัวแบบกับแนวคิดของตนเองเพราะถือเป็นคนวัยกำลังศึกษาเหมือนกันและสามารถที่จะทำให้ตนเองรู้จักวิธีวางแผนในการเรียนต่อไป ผู้วิจัยได้เปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาแสดงความคิดเห็น และทัศนคติต่อการวางแผนพฤติกรรมทางบวกของแต่ละคนเพื่อนำไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ซึ่งผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาก็สลับกันแสดงความคิดเห็น พร้อมทั้งเล่าประสบการณ์การวางแผนการสอบตอนปลายภาคที่ผ่านมาให้ฟัง แต่ประเด็นสำคัญคือผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยายังไม่ค่อยเข้าใจถึงกระบวนการวางแผนและการกำหนดเป้าหมายว่าดีและสำคัญอย่างไร สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น “การตั้งเป้าหมาย การวางแผน อะไรสำคัญ และต้องทำอะไรก่อน” เพื่อสร้างความเข้าใจถึงกระบวนการการตั้งเป้าหมายผู้วิจัยจึงประยุกต์แนวคิดและเทคนิคการให้คำปรึกษาแบบความคิดและพฤติกรรม โดยนำเทคนิคการชี้แนะเพื่อการค้นพบเป้าหมาย (ดวงมณี จงรักษ์ 2549: 241) มาชี้แนะเพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาได้ลองเขียนเป้าหมายของตนเอง โดยผู้วิจัยได้แจกเอกสารประกอบการเขียน “เป้าหมายที่ฉันต้องลงมือทำเป็นอย่างแรกคือ” เมื่อผู้วิจัยชี้แนะเสร็จ ได้ปล่อยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาได้ไตร่ตรองชีวิตของตนเอง เขียนเป้าหมายของตนเองที่สำคัญมา 5 ข้อ เป็นช่วงเวลาที่เงียบประมาณ 5 นาที เมื่อทุกคนเขียนเสร็จ ผู้วิจัยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมตัดออกให้เหลือ 2 ข้อ มีเสียงจากผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเชิงจิตวิทยาพูดพร้อมกันว่า..อ้าว! โอ้ย! ครู! แล้วจะตัดข้อไหนละแต่สุดท้ายผู้เข้ารับการฝึกอบรมก็สามารถเลือกได้ 2 ข้อ พอเสร็จแล้ว ผู้วิจัยได้ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเชิงจิตวิทยาเลือกเป้าหมายที่ตนเองต้องลงมือทำเป็นอย่างแรกออก 1 ข้อ พร้อมทั้งจัดการวางแผนพฤติกรรมทางบวกของตนเอง เพื่อให้เป้าหมายที่ตนเองตั้งไว้ไปสู่ความสำเร็จให้ได้ ผู้วิจัยได้ชี้แนะเพิ่มเติมถึงหลักการเขียนเป้าหมายเพื่อให้มีแรงกระตุ้นให้ไปสู่ความสำเร็จได้อีกคือการให้รางวัลตนเอง ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาได้สร้างรางวัลเมื่อตนเองต้องการไว้ เมื่อทำเป้าหมายนั้นๆ สำเร็จเมื่อทุกคนเขียนเสร็จผู้วิจัยได้ขออาสาออกมาประกาศเป้าหมายพร้อมบอกเล่ากระบวนการวางแผนทางบวกของตนเอง ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมด้วยกันฟังพร้อมให้ผู้เข้ารับ

การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเชิงจิตวิทยาด้วยกันให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ต่อจากนั้นผู้วิจัยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเชิงจิตวิทยาได้สรุปถึง การสำรวจความต้องการของตนเอง ทิศทางในการวางแผน การตั้งเป้าหมายที่ดี และการกำหนดแผนปฏิบัติการแต่ละขั้นตอนมีความสำคัญอย่างไร สามารถนำมาประยุกต์ใช้กับพฤติกรรมทางบวกของแต่ละคนเพื่อให้เกิดความเป็นผู้นำในตนเองต่อไป ซึ่งผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับข้อมูลเชิงคุณภาพของผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา โดยกล่าวถึงการวางแผนพฤติกรรมทางบวกเพื่อนำไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ หลังจากผ่านการเข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา ดังนี้

^A “เป้าหมายที่ชัดเจนและวางแผนปฏิบัติ คือต้องเป็นทนายความให้ได้ ต่อจากนั้นอยากร”

^B “เป้าหมายตอนนี้คือตั้งใจเรียน ศึกษาหาความรู้และหาแนวทางในการนำไปสู่เป้าหมาย เราต้องเป็นทนายความ ผู้พิพากษาและนักร้อง”

^C “เป้าหมายคืออยากเปิดร้านอาหารเป็นของตนเอง สิ่งที่ต้องทำอันดับแรกคือ ฉันต้องเรียนให้ตนเองได้เกรดเฉลี่ยมากกว่า 3.03 ให้ได้ เพราะฉันจะสอบเป็นเชฟ เพื่ออนาคตฉันจะได้มีร้านอาหารเป็นของตนเอง อยากทำให้คุณพ่อคุณแม่ภูมิใจ”

^F “เป้าหมายคืออยากเป็นตำรวจหญิงหรือทหารหญิง สิ่งที่ต้องทำอันดับแรกคืออ่านหนังสือให้หนัก ฝึกฝนร่างกายให้หนัก”

ผลจากการสังเกตพฤติกรรมของผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา พบว่าการทำกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์และกิจกรรมเทคนิคการเป็นตัวแบบ และเทคนิคการชี้แนะเพื่อการค้นพบเป้าหมาย มาประยุกต์ใช้เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา เกิดการตระหนักรู้ถึงการวางแผนพฤติกรรมทางบวกเพื่อนำไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ได้ดีมาก เพราะทุกคนตั้งใจทำกิจกรรมทุกอย่าง อย่างกระตือรือร้น ไม่ว่าจะเป็นงานกลุ่ม เช่นทำกิจกรรมประสาทหลอดเมื่อภารกิจจนสำเร็จ ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเชิงจิตวิทยามีใบหน้าที่เต็มไปด้วยรอยยิ้ม ยิ่งพุดแล้วไม่ลืมนิ่งมีความภาคภูมิใจมาก ๆ หรือจะเป็นงานเดี่ยวให้ทุกคนเขียนเป้าหมายของตนเอง ทุกคนสามารถเขียนได้ได้อย่างชัดเจน กล้าแสดงความรู้สึกหรือความคิดเห็นของตนให้เพื่อนฟังมากขึ้น ในระหว่างการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยามีการหยอกล้อกันอย่างสนุกสนานเพราะมีความสนิทสนมและคุ้นเคยกันมากขึ้น นอกจากนี้ยังพบว่า มีผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเชิงจิตวิทยาบางคนอาจจะรู้สึกไม่มั่นใจในการพูดอยู่บ้าง เนื่องจากติดภาษาถิ่นที่ใช้ประจำ และอีกอย่างคือการเขียน เพราะไม่เก่งการเขียนหนังสือ ติดการเขียนไม่ออก แต่อย่างไรก็ตาม ก็มีเพื่อนคอยให้ความช่วยเหลือเป็นอย่างดี และอีกอย่างที่สังเกตเห็น เมื่อผู้วิจัยได้แชร์ประสบการณ์ไม่ว่าจะเรื่องเรียน เรื่องทำงาน ประสบการณ์การเขียนเป้าหมายครั้งแรก ทุกคนให้ความสนใจมาก ๆ เห็นจากการซักถามมากมายเกี่ยวกับการเรียนต่อ อาจเป็นเพราะว่าผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเชิงจิตวิทยากลุ่มนี้ เป็นวัยที่กำลังหาที่ศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา และอาชีพที่ตนเองสนใจทำในอนาคต

วันที่ 1/เรื่องที่ 4 หัวข้อสามารถสังเกตความคิดและพฤติกรรมที่เป็นอุปสรรค ต่อเป้าหมายที่ตั้งไว้

ผู้วิจัยพบว่า เยาวชนที่ได้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา หัวข้อเฝ้าสังเกตความคิดและพฤติกรรมที่เป็นอุปสรรคต่อเป้าหมายที่ตั้งไว้ดีขึ้นทั้งนี้ อาจเป็นเพราะว่าผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้แนวคิดและเทคนิคในการให้คำปรึกษาแบบความรู้คิด-พฤติกรรมโดนนำเทคนิคการเป็นตัวแทน (ดวงมณี จงรักษ์ 2549: 241) และแนวคิดและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม โดยใช้เทคนิคการแสดงบทบาทสมมติ (จันทร์เพ็ญ แสงอรุณ.2557: 175-177) มาปรับใช้ร่วมกับการชมภาพยนตร์เรื่อง Inside Out มหัศจรรย์อารมณ์อลเวง (20 นาที) เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาแต่ละคนได้เห็นถึงการเฝ้าสังเกตความคิดของตนเองได้ดีขึ้น ทั้งนี้อาจเป็นเพราะผู้วิจัย ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาแบ่งกลุ่มออกเป็น 5 กลุ่ม แล้วให้แต่ละกลุ่มได้ถ่ายทอดอารมณ์ของตัวละครทั้ง 5 ออกมาโดยให้ละคนในกลุ่มแสดงบทบาทลักษณะเด่นของตัวละครหลักจากภาพยนตร์ให้เป็นรูปธรรม พร้อมตอบคำถามเกี่ยวกับตัวแบบและได้การเรียนรู้จากตัวแบบอย่างไรบ้าง ต่อจากนั้นเพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง ผู้วิจัยได้ชวนให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาได้ลองเชื่อมโยงเรื่องราวจากภาพยนตร์พร้อมทบทวนตนเองว่าในปัจจุบันตนเองอยู่ในสถานภาพและอารมณ์ใดบ้าง เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้ฝึกการเฝ้าสังเกตความคิดของตนเองอย่างแท้จริงแล้วต่อจากนั้นผู้วิจัยได้แจกใบงานโดยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้เขียน “ความคิดและพฤติกรรมอะไรบางอย่างที่ทำให้พวกเราหลุดออกจากเป้าหมาย” เขียนให้ได้มากที่สุดพร้อมวิธีแก้ไข เขียนเสร็จผู้วิจัยได้ขออาสาสมัครมาพูดถึงความคิดและพฤติกรรมอะไรบางอย่างที่ทำให้พวกเราหลุดออกจากเป้าหมาย พร้อมวิธีแก้ไขความคิดและพฤติกรรมนั้นๆ ต่อจากนั้นผู้วิจัยได้ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้สรุปเพิ่มเติม แม้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเชิงจิตวิทยาจะพูดเป็นประโยคสั้นๆ แต่ได้ใจความที่บ่งบอกว่าเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของตนเองได้ดียิ่ง “เราได้รู้วิธีการเฝ้าสังเกตความคิดและพฤติกรรมของตนเองได้ดีขึ้น ทุกคนล้วนมีอารมณ์ความรู้สึก ถ้าสามารถเฝ้าสังเกตความคิดและพฤติกรรมของตนเองได้ ย่อมเป็นผลดีต่อการดำเนินชีวิต”ซึ่งผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับข้อมูลเชิงคุณภาพหลังจากผ่านการเข้าฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา ดังนี้

^A “คนเรามีอารมณ์ทั้งเศร้า เหงา โกรธ สนุกสนานอยู่ในตัวของเรา เราจงเรียนรู้สิ่งที่ผิดพลาดและจะประสบความสำเร็จเอง หากเรายังเชื่อมั่นในตนเอง ฉันจะเอาคำพูดของคนอื่นที่ดูหมิ่นมาเป็นแรงผลักดัน ฉันจะต้อง จม.6 และได้ข้ามหาลัย มีงานทำดีๆ ให้ได้ ฉันต้องทำให้พ่อแม่สบาย”

^B “ได้รู้ว่าเรามีหลากหลายอารมณ์ แต่อารมณ์ที่เราควรมีมากที่สุดนั่นก็คือ ความร่าเริงจะทำให้เราเป็นคนสนุกสนานพร้อมมองโลกในแง่ดี แม้ว่าผู้อื่นพูดจาตู่ถูก ว่าจะทำให้จริงหรือ เพื่อเจอแต่บางครั้งสิ่งที่เขาพูดมาก็ทำให้วิตกกังวลว่าจะเป็นอย่างที่คุณอื่นพูด กล้าว่าต้องเผชิญหน้ากับอุปสรรคนั้นเพียงคนเดียว รู้สึกกระแวงกลัวว่าเราจะเป็นคนน่ารำคาญถ้าแสดงพฤติกรรมอะไรมากเกินไป แต่นับแต่นี้เป็นต้นไป ฉันจะตั้งใจเรียนให้เก่งกว่าเดิม จะทำให้พ่อกับแม่สบาย”

^๑ “ได้รู้ว่าคนเรามีหลากหลายอารมณ์และไม่มีใครสามารถควบคุมอารมณ์ของเราได้ นอกจากตัวเราเอง เคยรู้สึกไม่พอใจที่มีคนมาพูดว่า “คิดหรือว่าจะทำได้” ตอนนั้นรู้สึกกังวล เสียใจในสิ่งที่เราทำแล้วกลับมีคนมาหัวเราะใส่ แต่นับแต่นี้เป็นต้นไป ฉันจะไม่กังวล ฉันจะไม่เป็นอย่างที่คนอื่นพูดแน่นอน ฉันต้องเป็นในสิ่งที่ตนเองฝันไว้ให้ได้ ฉันจะต้องไม่ทำให้พ่อแม่ของฉันต้องผิดหวัง”

ผลจากการสังเกตพฤติกรรมของผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา พบว่า เยวชนตระหนักถึงการรู้จักเฝ้าสังเกตความคิดและพฤติกรรมที่เป็นอุปสรรคต่อเป้าหมายที่ตั้งไว้ดีขึ้นมาก เพราะทุกคนให้ความสนใจ ตั้งใจชมภาพยนตร์เรื่อง Inside Out มหัศจรรย์อารมณ์อลเวง และการทำกิจกรรมแสดงบทบาทของอารมณ์ทั้ง 5 ของผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยานั้น เป็นไปอย่างราบรื่น ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยามีการให้เกียรติซึ่งกันและกัน มีการรับฟังความคิดเห็นของแต่ละคนด้วยความตั้งใจ และเมื่อถึงช่วงแบ่งกลุ่มทำกิจกรรมแสดงบทบาทอารมณ์ เป็นการทำภาระกิจรวมกันซึ่งได้จากเทคนิคการจัดนาถของการเฝ้าสังเกตพฤติกรรมของตัวละครทั้ง 5 ออกมานำเสนอให้เป็นรูปธรรม ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาแต่ละคนมีความตั้งใจ ให้ความร่วมมือกัน แสดงบทบาทได้อย่างสมจริงกันทุกกลุ่มเมื่อภารกิจจนสำเร็จ ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเชิงจิตวิทยามีใบหน้ายิ้มไปด้วยรอยยิ้ม มีความภาคภูมิใจ และหลังจากผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาได้รู้วิธีการเฝ้าสังเกตพฤติกรรมของตนเองดีขึ้น แล้วผู้วิจัยได้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเชิงจิตวิทยาเขียนความคิดและพฤติกรรมอะไรบางอย่างที่จะทำให้หลุดออกจากเป้าหมายและวิธีการแก้ไข ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเขียนได้ดีทุกคน เพราะว่าทุกคนเข้าใจหลักการเฝ้าสังเกตความคิดและพฤติกรรมที่เป็นอุปสรรคต่อเป้าหมายที่ตั้งไว้มากขึ้น ตัวอย่างที่ผู้เข้ารับ การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเชิงจิตวิทยาได้เขียนเช่น “ติดโทรศัพท์มากเกินไป แก้ไข รู้จักแบ่งเวลาให้เป็น” “เวลาเรียนไม่เข้าใจ แก้ไข ตั้งใจทบทวนบทเรียน”

กิจกรรมวันที่ 2

วันที่ 2/เรื่องที่ 1 หัวข้อความสามารถควบคุมหรือปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม ทางลบและการเอาชนะความคิดและความรู้สึกในทางทำลายตนเอง

ก่อนจะเริ่มเข้าสู่การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาหัวข้อต่อไป ผู้วิจัยนำผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาทำกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เล่นเกมต่างๆ (ทศนา แชมมณี 2545: 6-9) ได้แก่ เต้นเพลง T26 โบกโบกโบก(เพลง T26 โบกโบกโบก2558.ออนไลน์)“เกมลมเพลมพัด (ธนกฤต หาดทวยกาญจน์. 2553: 47-60) เกมนางนวลเกาะกิ่งมะนาวและ บก น้ำ อากาศ ราดหน้า ปลาห้องโก้ เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา กระตุ้นกระเจิงผ่อนคลาย และตื่นตัว เตรียมความพร้อมสู่การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาในหัวข้อต่อไป ทำกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เสร็จผู้วิจัยนำผู้เข้ารับการฝึกอบรมสู่หัวข้อความสามารถควบคุมหรือปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมทางลบและการเอาชนะความคิดและความรู้สึกในทางทำลายตนเอง ผู้วิจัยเริ่มต้นด้วยการทบทวนการอบรมครั้งที่แล้ว ถึงการเฝ้าสังเกตความคิดและพฤติกรรมของตนเองว่ามีผลกระทบอะไรบ้าง?“แล้วพวกเราจะนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ครั้งที่แล้ว มาควบคุมหรือปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมทางลบของพวกเราได้อย่างไร” เพื่อกระตุ้นให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาได้สำรวจถึงความคิดและพฤติกรรมของตนเอง ณ ตอนนี้มีอารมณ์ความคิดด้านอะไรควบคุมพวกเราอยู่ และผู้วิจัยตั้งคำถามกับผู้เข้ารับการฝึกอบรมต่อว่า“แล้วถ้ามีความคิดและพฤติกรรมทางลบ พวกเราจะความสามารถควบคุมหรือปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมทางลบและรู้วิธีการเอาชนะความคิดและความรู้สึกในทางทำลายตนเองได้อย่างไร จากการตั้งคำถามของผู้วิจัย ได้มีผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาได้อาสาแชร์ประสบการณ์ให้เพื่อนๆ ฟังว่า“เคยเจอปัญหาหนักมากช่วงที่พ่อแม่เลิกกันใหม่ๆ ต่างคนต่างไป และเป็นช่วงกำลังเปิดเทอมใหม่ ชั้น ม.4 (จะเข้าโรงเรียนนี้แหละ...วังหลวง..) คือเป็นช่วงที่ต้องใช้เงินสำหรับซื้อชุดใหม่ และค่าเดินทางไปโรงเรียน และค่าใช้จ่ายอื่นๆ ตอนนั้นไม่รู้จะหันหน้าไปพึ่งใคร เพราะฐานะทางครอบครัวจนด้วย ยายที่เราอาศัยอยู่ด้วยก็คงไม่สามารถส่งเราเรียนได้ในความคิดตอนนั้น ยายก็ไม่มีอาชีพอะไร ตอนนั้นจำได้ว่ามีความคิดอยากหนีออกจากบ้านไปทำงานที่กรุงเทพฯ และความคิดตอนนั้นจำได้แต่โทษพ่อกับแม่ที่เลิกกัน ทำให้ตนเองจะไม่ได้เรียนหนังสือต่อ ตอนนั้นบอกเลยทุกขี้ใจมาก ถ้าเปรียบอารมณ์ตอนนั้นคงเหมือน “ฉุนเฉียว Anger และเศร้าซึม Sadness” (หัวเราะ) ณ ขณะนั้นในห้องฝึกอบรมมีแต่ความเงียบ และก็มีผู้เข้าอบรมท่านหนึ่งถามอาสาว่า แล้วทำไมถึงได้เรียนต่อ ใครช่วย อาสาเล่าต่อว่า ตอนนั้นเราคิดว่า จะไปหาเงินที่กรุงเทพฯ ก่อน ค่อยคิดว่าจะทำอย่างไรดี เพราะถึงอยู่บ้านก็ไม่ได้เรียนแล้ว ก็เลยได้ไปบอกยายว่าไม่เรียนต่อแล้ว ไม่มีเงิน จะไปทำงานกับเพื่อนที่กรุงเทพฯ “ยายก็ตะโกนเลยว่า บ่ได้ บ่ได้ มึงต้องเรียน เดียวกูสิไปยืมเงินออมทรัพย์มาให้” ได้ฟังอย่างนั้นเราโคตรดีใจสุดๆ วิ่งเข้าไปกอดยาย ยายเราทำให้เราได้มาเรียนด้วยกันทีนี้ ทุกคนในห้องประชุมพร้อมตบมือให้กับอาสาอย่างพร้อมเพียงกัน พออาสาพูดเสร็จเพื่อความเข้าใจอารมณ์ความคิดและพฤติกรรมทางลบ ผู้วิจัยได้ถามกับผู้เข้าร่วมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา

ด้วยกันว่า น้องอาสามีวิธีควบคุมหรือปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมทางลบและรู้วิธีการเอาชนะความคิดและความรู้สึกในทางทำลายตนเองได้อย่างไร? ผู้เข้ารับการฝึกอบรมก็ช่วยกันตอบถามอย่างที่น่าสนใจ จากการฟังและการสังเกตพฤติกรรมของผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเชิงจิตวิทยาทำให้ผู้วิจัยเข้าใจได้ว่า ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเข้าใจหัวข้อการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา

จากนั้นเพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเชิงจิตวิทยาได้ชัดเจนกับหัวข้อความสามารถควบคุมหรือปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมทางลบและการเอาชนะความคิดและความรู้สึกในทางทำลายตนเองได้ชัดเจนมากขึ้นผู้วิจัยจึงประยุกต์ใช้ แนวคิดและเทคนิคของทฤษฎีการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม (จันทร์เพ็ญ แสงอรุณ 2557: 175-176) เทคนิคการสอนทฤษฎี A-B-Cs มาประกอบกับการทำแบบฝึกหัดการควบคุมหรือปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมทางลบและการเอาชนะความคิดและความรู้สึกในทางทำลายตนเอง โดยผู้วิจัยได้นำเทคนิคการสอนทฤษฎี A-B-Cs โดยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาได้ระบุถึงเหตุการณ์ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นก่อน (A) ฉันเห็นบุคคลรอบข้างเรียนไม่จบ และมีครอบครัวก่อนวัยอันควร แล้วผู้อื่นมักดูถูกฉันบ่อยครั้ง ระบบความเชื่อ (B) ฉันเรียนไม่จบหรืออกฉันต้องมีลูกก่อนจบ ม. 6 แนนอนผลทางอารมณ์ที่ตามมา (C) ทำให้ฉันไม่มีความสุข การโต้แย้งความคิดที่ไร้เหตุผล (D) เพราะอะไร ถึงเชื่อว่าตนเองจะเรียนไม่จบ อารมณ์ที่เกิดขึ้นใหม่ (E) ฉันรู้สึกสบายใจ

หลังจากผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเขียนเสร็จผู้วิจัยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาได้จับคู่ ผลัดกันเล่าเหตุการณ์และวิธีการปรับเปลี่ยนความคิดของตนเองพร้อมให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ทำให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเชิงจิตวิทยามองเห็นถึงคุณค่าของการเอาชนะความคิดและความรู้สึกในทางทำลายตนเองรับรู้ถึงกำลังใจที่อยู่รอบตัวทั้งจากเพื่อนและครอบครัว กล้าที่จะควบคุมหรือปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมทางลบและการเอาชนะความคิดและความรู้สึกในทางทำลายตนเองมากกว่าจะจมอยู่กับคำดูแคลนของคนอื่น ดังที่ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยากล่าวว่า

^A “ผู้อื่นมักดูถูกฉันเสมอว่าคนอย่างฉันต้องไม่จบ ม.6 แนนอน ฐานะอย่างมึงจะมีปัญญาจะมีทางเข้ามหาวิทยาลัยฯ ดัง ได้อย่างไร....ฉันจะเอาคำพูดของคนอื่นที่ดูหมิ่นมาเป็นแรงผลักดัน ฉันจะต้องจบ ม.6 จบมหาวิทยาลัยให้ได้ มึงงานทำให้ได้ ฉันต้องทำให้พ่อแม่สบาย”

^C “ผู้อื่นมักพูดให้ฉันว่าฝันสูงเกินไป ผู้อื่นมักพูดให้ฉันว่า โง่ขนาดนี้จะเรียนไหวหรือ...ฉันต้องเรียนให้ได้เกรด 4 ทุกวิชา ฉันต้องทำความฝันที่ฉันฝันไว้ให้ได้แน่นอน”

^D “คนอื่นมักคิดว่า ฉันทำไม่ได้หรอก ความสามารถแค่นี้จะเอาอะไรไปสู้เขา ...ฉันจะเอาคำดูหมิ่นมาเป็นแรงผลักดันไป จะเป็นที่ยิ่งให้กับครอบครัวให้ได้”

^G “ผู้อื่นชอบมองว่าฉันไม่ดี เป็นเด็กเกเรแน่นอน ผู้อื่นชอบพูดว่าฉันนอกจากบ้านบ่อๆ ต้องไปทำสิ่งที่ไม่ดีแน่นอน...ฉันไม่เป็นอย่างที่คนอื่นพูดแน่นอน ฉันต้องเป็นในสิ่งที่ตนเองฝันไว้ให้ได้ ฉันจะต้องไม่ทำให้พ่อแม่ของฉันต้องผิดหวัง”

ผลจากการสังเกตพฤติกรรมของผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา พบว่าผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเข้าใจและตระหนักถึงความสำคัญของการควบคุมและปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมทาง

ลบและการเอาชนะความคิดและความรู้สึกในทางทำลายตนเองดีขึ้นเพราะทุกคนได้แสดงออกให้เห็นถึงการเข้าใจและชัดเจนกับตนเองมากขึ้น ยอมรับกับความกังวลใจที่ผ่านมา และเปิดโอกาสให้ตนเองได้บอกเล่าประสบการณ์กับเพื่อนได้ฟังอย่างจริงใจ ไม่ยกเงื่อนไขใดๆ มาเป็นข้ออ้าง นอกจากนี้ยังแสดงให้เห็นถึงความสนใจที่อยากจะปรับปรุงตนเองให้เป็นไปตามที่ตั้งใจสอดคล้องกับคำพูดสั้นๆ ของผู้เข้ารับการฝึกอบรมดังนี้ “นำเอาคำดูหมิ่นของผู้อื่นมาเป็นแรงผลักดันไป เป็นที่พึ่งให้กับครอบครัวให้ได้ แม้จะมีอุปสรรคมากแค่ไหน ก็ต้องสู้ต่อไป อย่ายอมแพ้ เอาชนะใจตนเองให้ได้ บางอย่างเราก็ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้”

วันที่ 2/เรื่องที่ 2 หัวข้อความยืดหยุ่น และการมองโลกในแง่ดี

ก่อนจะเริ่มเข้าสู่การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาหัวข้อต่อไป ผู้วิจัยนำผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาทำกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เล่นเกมต่างๆ (ทิสนา แหมมณี. 2545:139) “กิจกรรมเกมวัดดวง และกิจกรรมเกมวิวาร์หะ” (ชนกฤต หาดทวยกาญจน์. 2553:60) เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยากระฉับกระเฉงผ่อนคลาย หายเครียด เตรียมความพร้อมสู่การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาในหัวข้อต่อไป จากการทำกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เล่นเกมต่างๆ ทำให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเชิงจิตวิทยาผ่อนคลายขึ้น สังเกตจากใบหน้า เห็นยิ้มแย้มแจ่มใส หัวเราะอย่างมีความสุข เมื่อเป็นดังนั้น การฝึกอบรมหัวข้อความยืดหยุ่น และการมองโลกในแง่ดีจึงมีผลดีมาก ๆ อาจเป็นเพราะ ผู้วิจัยได้นำเทคนิคการแสดงตัวแบบ และเทคนิคการเสริมแรง ซึ่งเป็นเทคนิคที่ช่วยปรับเปลี่ยนวิธีคิดของผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาให้เหมาะสมขึ้น และ เช่น “พวกเราคิดว่าในชีวิตของพวกเรา นั้น ความล้มเหลว ความผิดหวัง ประสบปัญหา และความไม่สมบูรณ์แบบ มันทำให้ชีวิตพวกเราไม่เดินไปข้างหน้าหรือเปล่า ...แล้วอะไรคือสิ่งที่พวกเราคิดว่า..จะทำให้พวกเราหลุดออกจากความคิดความรู้สึกนั้น” ผู้วิจัยโยนคำถามเพื่อกระตุ้นให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาได้สำรวจตนเองเพื่อสร้างการยอมรับในแง่ลบของตนเองด้วยการฝึกการมองโลกในแง่ดีเอาใจไปยอมรับกับปัญหาและอุปสรรคที่เข้ามาในชีวิต เอาชนะตนเอง ไม่หนีปัญหา เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้อยู่กับตนเองอย่างแท้จริงผู้วิจัยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาได้นั่งสมาธิเงียบๆ เพื่อทบทวนชีวิตทบทวนคำถามที่ผู้วิจัยถามไป 5 นาที เมื่อครบกำหนดเวลาผู้วิจัยได้แจกใบงานการสร้าง “จุดเปลี่ยนเพื่อสิ่งที่ดีกว่า” ให้กับผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาทุกคน เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมให้เขียน (1) “ปัญหาและอุปสรรคที่ฉันมี ณ ปัจจุบัน” ออกมาให้ได้มากที่สุดพร้อมตอบข้อคำถาม (2) ฉันกำลังรู้สึกอย่างไรกับปัญหาและอุปสรรคนี้ (3) ฉันจะการจัดการกับปัญหาและอุปสรรคนี้อย่างไร (4) ณ ตอนนี้นั้นฉันเป็นใคร เมื่อทุกคนเขียนเสร็จ ผู้วิจัยขออาสาเพื่อบอกเล่าปัญหาและอุปสรรคของตนเอง ให้เพื่อนๆ ฟัง ค่อยอยู่ประมาณ 2 นาที จึงมีผู้กล้าออกมาเล่า 2 คนขณะที่อาสาอ่านปัญหาและอุปสรรคนั้น ผู้เข้าร่วมฝึกอบรมด้วยกันเงียบฟังอย่างตั้งใจ หลังจากนั้นผู้วิจัยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจับคู่เพื่อแลกเปลี่ยนฝึกวิเคราะห์ปัญหาที่ตนพบและเพื่อเรียนรู้วิธีแก้ไขปัญหของเพื่อนๆ และเพื่อให้ผู้เข้ารับ

การฝึกอบรมได้เข้าใจถึงการยอมรับของปัญหาและอุปสรรค เป็นผลดีอย่างไรผู้วิจัยได้นำเทคนิคการเป็น
ตัวแบบ (ดวงมณี จงรักษ์ 2549: 241) ประยุกต์ใช้ร่วมกับการชมคลิป์วีดิทัศน์เรื่องคุณค่าของความล้มเหลว
(รายการเจาะใจ) โดยคุณยุทธนา บุญอ้อม (เวลา 11.06 นาที) พอดูเสร็จ พบว่าผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิง
จิตวิทยาเชิงจิตวิทยาได้มุมมองชีวิตของตนเองดีขึ้น ยอมรับในข้อจำกัดของตนเองและเข้าใจว่าทุกคนไม่
จำเป็นที่จะต้องสมบูรณ์แบบถึงจะรู้สึกมีคุณค่า ถึงจะประสบความสำเร็จในชีวิต ชีวิตคนเรามีความหมายขอ
แค่ให้รู้จักวิธีปรับเปลี่ยนความคิด

^B “ฐานะทางบ้านไม่ดี...ทุกใจมาก...ยอมรับว่าทางบ้านฐานะไม่ดีเราจน...ฝ่าฟันปัญหาและ
อุปสรรคไปได้ หากว่าเรามีความมุ่งมั่น มีความพยายามและไม่ย่อท้อ สักวันหนึ่งมันก็ต้องสำเร็จ”

^D “ติดโทรศัพท์มากเกินไป...รู้สึกแย่...ต่อไปจะแบ่งเวลาให้เป็น...เราจะเอาความล้มเหลวมาเป็น
พลัง ผลักดันตนเองให้ประสบความสำเร็จ และเป็นการเอาชนะใจตนเองเองด้วย”

^E “เรียนหนังสือไม่เก่ง...ท้อใจ...ตั้งใจพยายามอ่านหนังสือมากขึ้น... เราต้องเอาชนะใจตนเอง
จะลุกขึ้นมาใหม่ให้ได้”

ผลจากการสังเกตพฤติกรรมของผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาในครั้งนี้ พบว่ามีความเข้าใจถึง
หลักของความหมายของคำความยืดหยุ่น และการมองโลกในแง่ดีดีมาก แตกต่างจากก่อนการเข้ารับ
การฝึกอบรมที่ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยายกกว่ามีทัศนคติที่ดีต่อปัญหาที่ตนเองได้พบ และพร้อมจะ
ยอมรับกับสิ่งที่เกิดแล้วค่อยแก้ปัญหาไปที่ละจุด และที่สำคัญผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความคิดยืดหยุ่นต่อ
ตนเองโดยการยอมรับในปัญหาและอุปสรรคของตนเอง และรู้จักการเอาชนะปัญหาและอุปสรรค ที่ทำให้ผู้
เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาผิดหวัง ความไม่สมบูรณ์แบบของตนเอง ด้วยการมองโลกในแง่ดีของ
ตนเอง ปัญหาทุกอย่างมีมุมมองซ่อนอยู่ในทุกปัญหาและอุปสรรคและสถานการณ์ของชีวิตเสมอจาก
การพูดคุยกับผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาพบว่าผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเชิงจิตวิทยาได้
มุมมองชีวิตของตนเองดีขึ้น ยอมรับในข้อจำกัดของตนเองและเข้าใจว่าทุกคนไม่จำเป็นที่จะต้องสมบูรณ์แบบ
แบบถึงจะรู้สึกมีคุณค่า ถึงจะประสบความสำเร็จในชีวิต ชีวิตคนเรามีความหมายขอแค่ให้รู้จักวิธีปรับเปลี่ยน
ความคิดสอดคล้องกับคำพูดสั้นๆ ของผู้เข้ารับการฝึกอบรมดังนี้ “เอาความล้มเหลวมาเป็นพลัง ผลักดัน
ตนเองให้ประสบความสำเร็จ และเป็นการเอาชนะใจตนเองด้วย”

วันที่ 2/เรื่องที่ 3 หัวข้อการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเองเสมอ

ผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้แนวคิดและเทคนิคการให้คำปรึกษาแบบความรู้คิด พฤติกรรม เทคนิค
การเป็นตัวแบบ และเทคนิคเสริมแรง (ดวงมณี จงรักษ์ 2549:241) ประยุกต์ใช้ร่วมกับดูวีดิทัศน์เรื่อง
“นักสู้หัวใจแกร่ง สร้างแรงบันดาลใจทั่วโลก” ของคุณนิคคูจิซิค (Nick Vujicic นิคคูจิซิค. 2556: ออนไลน์)
ตัวแบบที่ดีทำให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา มีพลังกาย และพลังใจในการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเองได้
ยิ่งขึ้น การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยานี้ได้นำ วีดิทัศน์ตัวแบบที่เป็นนักสร้างแรงบันดาลใจ มากระตุ้นให้ผู้เข้ารับ
การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเชิงจิตวิทยาได้เห็นถึงการมีความพยายาม ความอดทน หัวใจสู้ที่เกินร้อยกับ

การดำเนินชีวิตของเขาเมื่ออดีตที่ต้องต่อสู้กับอุปสรรคที่ตัวแบบพบเจอ ไม่ว่าจะคำพูดที่ทำให้ตัวแบบน้อยใจ เสียใจ รู้สึกด้อยคุณค่า เพราะร่างกายของตัวแบบอวัยวะไม่ครบ 32 ประการ แต่ตัวแบบก็สู้ สู้จนเกิดการยอมรับ สู้จนได้เป็นแบบอย่างให้คนที่มืออวัยวะครบ 32 ประการ สิ่งที่ตัวแบบสู้จนประสบความสำเร็จ เพราะ“เขารู้ว่าตนเองเป็นใคร ..เกิดมาทำไม..อยากให้ทุกคนเรียกเขาว่าอะไร..”จากวิทัศน์ตัวแบบ พบว่า ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเชิงจิตวิทยาได้ปลั่งกาย ปลั่งใจ มีแรงบันดาลใจเพิ่มมากขึ้น ต่อจากนั้น ผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคเสริมแรงมากกระตุ้นให้เข้าฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาได้ตระหนักถึงศักยภาพของผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเชิงจิตวิทยา มี คืออวัยวะครบ 32 ประการ เรามีดีกว่าตัวแบบตั้งมากมาย เราได้เรียนหนังสือมีความรู้ มีความสามารถ มีศักยภาพในตนเองครบ มีคนคอยให้กำลังใจมากมาย แล้วพวกเราถ้าวอะไรที่จะมุ่งมั่นพัฒนาตนเองให้ไปตามเป้าหมายที่ตนเองกำหนดไว้ให้สำเร็จ หยุดการมีข้อแม้ สร้างตัวตนให้เป็นเอกลักษณ์ เป็นที่พึ่งของคุณพ่อคุณแม่และสร้างแรงบันดาลใจให้รุ่นน้องๆ ต่อไปดังที่ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยากล่าวว่า

^B “ขอแค่เรามีความเชื่อในสิ่งที่เราทำ และมีกำลังใจที่ดีจากคนรอบข้าง ความฝันก็เป็นจริงได้เสมอ และมีกำลังใจและแรงบันดาลใจที่จะไปต่อ ไม่ว่าจะเจอกับปัญหาและอุปสรรคอะไร ก็จะพยายามมองโลกในแง่ดี ให้กำลังใจกับตัวเองบ่อยๆ ชื่นชมตัวเองบ่อยๆ”

^D “แม้จะมีอุปสรรคมากแค่ไหน ก็ต้องสู้ต่อไป อย่ายอมแพ้ เอาชนะใจตนเองให้ได้ บางอย่างเราก็ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ ทางเลือก คนทุกคนมีทางเลือกในชีวิตเป็นของตนเอง เลือกที่จะใช้ชีวิตอย่างไร เลือกในสิ่งที่อยากจะทำและทำให้ดีที่สุด”

^E “เราต้องมีความหวังอยู่เสมอและไม่สิ้นหวัง กำหนดเป้าหมาย ทำให้ได้ ยอมรับในสิ่งที่เชื่อมั่นในตัวเอง ถามตัวเองให้ชัดๆ ว่าเราเป็นใคร... ไม่ต้องไปสนความคิดแง่ลบของคนอื่นที่ดูถูกเรา ชีวิตไม่ได้ดูสวยหรูเสมอไป”

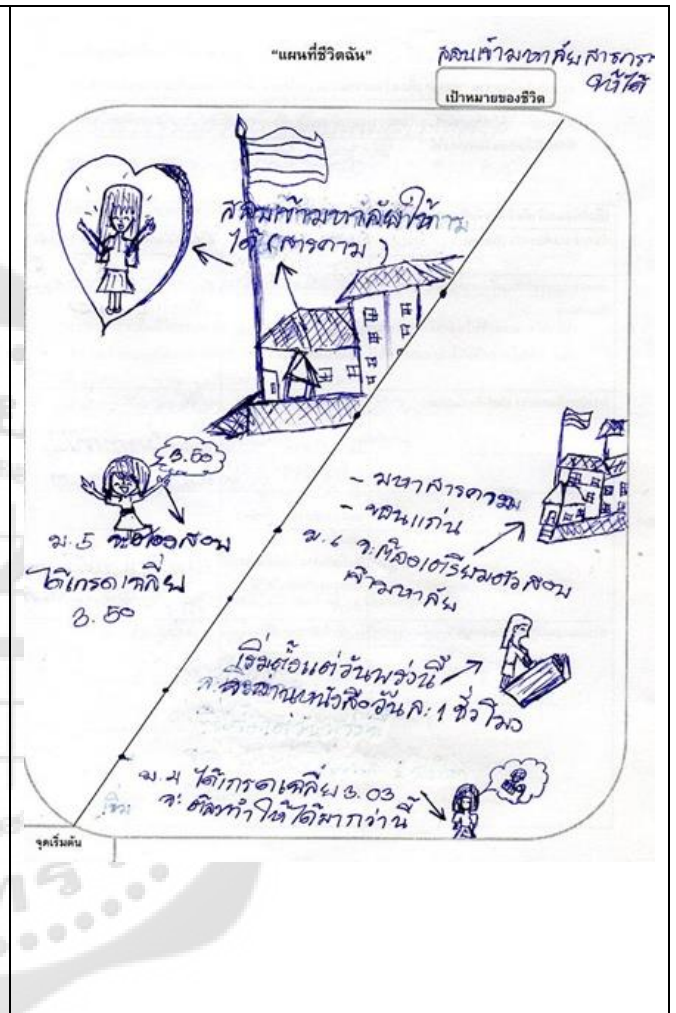
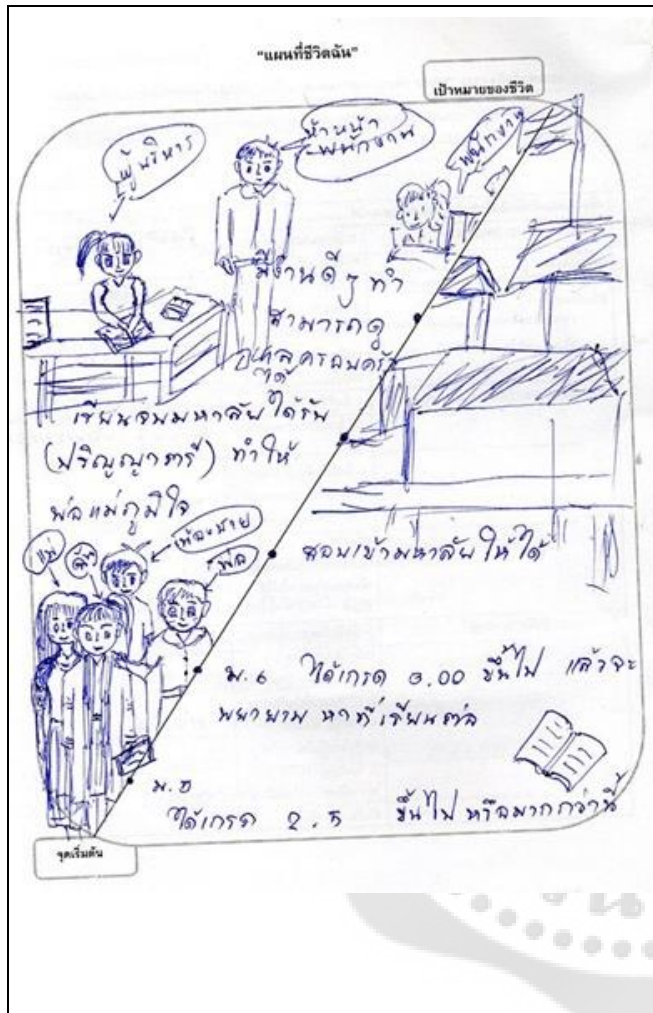
ผลจากการสังเกตพฤติกรรมของผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาในครั้งนี้พบว่าทุกคนให้ความสนใจในการแสดงความคิดเห็นอย่างตื่นเต้น ชื่นชมอย่างประทับใจในความมุ่งมั่นตั้งใจของตัวแบบ (นิค วุจิซิค) ทำให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาที่ได้ชมคลิปวิทัศน์ ได้ปรับเปลี่ยนความคิดจากความคิดแง่ลบกลายเป็นความคิดแง่บวก และนำมาใช้ในการกระตุ้นและให้กำลังใจตนเองในอันที่จะปฏิบัติให้เกิดผลสำเร็จ หรือแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นด้วยกำลังใจของตนเอง นอกจากนี้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมยังรู้จักเชื่อมโยงระหว่างสิ่งที่ได้เรียนรู้จากตัวแบบ และมีผลลัพธ์ก่อเกิดการมีแรงจูงใจภายใน และเกิดความรู้สึกพึงพอใจเมื่อเห็นความก้าวหน้าในความคิดของตนเอง ดังคำพูดสั้นๆ ของผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้ใจความว่า ^A “เราต้องมีความหวังอยู่เสมอและไม่สิ้นหวัง กำหนดเป้าหมาย ทำให้ได้ ยอมรับในสิ่งที่เชื่อมั่นในตัวเอง ถามตัวเองว่าเราคือใคร ไม่ต้องไปสนความคิดแง่ลบของคนอื่นที่ดูถูกเรา ชีวิตไม่ได้ดีสวยหรู เสมอไป” ^B “แม้จะมีอุปสรรคมากแค่ไหน ก็ต้องสู้ต่อไป อย่ายอมแพ้ เอาชนะใจตนเองให้ได้ บางอย่างเราก็ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้”

กิจกรรมวันที่ 3

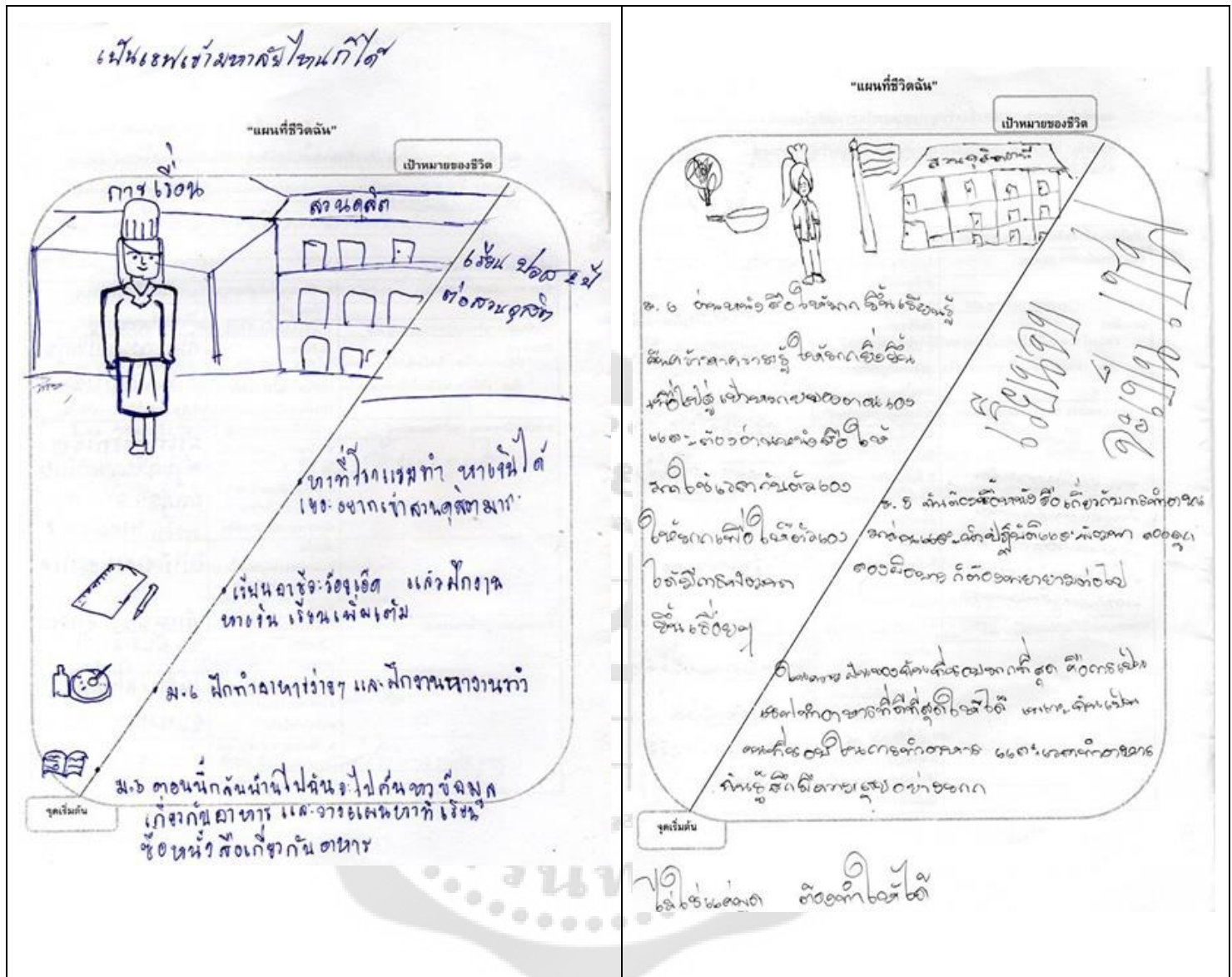
วันที่ 3/เรื่องที่ 1 หัวข้อความสามารถในการตัดสินใจ

ภายหลังการเข้าฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา โดยผู้วิจัยบูรณาการกิจกรรมกลุ่ม (Ice-Breaking) ทิศนา ขัมมณี (2545: 139) ได้แก่ “เกมกิจกรรมฝนตก พาร้องและ กิจกรรมเกมเป่า ยิง ฉุบ (ชนกฤต หาดทวย กาญจน์. 2553: 40) กิจกรรมเกมตารางระเบิด (วอล์คแรลลี่.com.: ออนไลน์) ทำให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรม เชิงจิตวิทยาเชิงจิตวิทยา สนุกสนาน กระฉับกระเฉง ตื่นตัว ผ่อนคลาย ส่งผลให้การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา หัวข้อหัวข้อความสามารถในการตัดสินใจได้ดียิ่งขึ้นอาจเป็นเพราะว่า ผู้วิจัยบูรณาการกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ และประยุกต์ใช้เทคนิคแผนงาน WDEP ตามแนวคิดและเทคนิคทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงคอร์เร (Corey. 2004: 421-422)(วัชร ทรัพย์มี. 2554: 12-10)และ(พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2554: 145-146) มาปรับใช้เพื่อนำไปสู่เปลี่ยนแปลงในความสามารถในการตัดสินใจของตนเองให้ดีขึ้น ด้วยการให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเชิงจิตวิทยาทำแบบฝึกหัด WDEP System หาความต้องการ เป้าหมายของตนเอง ได้แก่ W=Wants หมายถึงให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเชิงจิตวิทยาได้สำรวจ และค้นหาความต้องการของตนเอง และไตร่ตรองว่าจะทำอย่างไรต่อสิ่งที่ปรากฏนั้น ซึ่งผู้วิจัยจะเน้น สอบถามถึงเป้าหมายค้นหาความต้องการของแต่ละคนในการตั้งเป้าหมายในชีวิต D=Direction and Doing หมายถึงให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเชิงจิตวิทยา เป็นระดับขั้นของทิศทาง และการกระทำเพื่อนำไปสู่ที่ปรารถนาของตนเอง เน้นให้คิดถึงสิ่งที่กำลังทำอยู่ในปัจจุบัน โดยไม่ต้องคิดถึงอดีต E = Evaluation เป็นขั้นตอนที่ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเชิงจิตวิทยาได้ประเมินผลว่า สิ่งที่ตนเอง กำลังกระทำในปัจจุบัน จะนำไปถึงเป้าหมายหรือแผนที่กำหนดไว้ สามารถบรรลุตามความต้องการได้หรือไม่ และ P = Planning and Commitment เป็นขั้นตอนที่ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรม เชิงจิตวิทยาได้กำหนดแผนเชิงปฏิบัติการและเป็นการให้คำมั่นว่าจะปฏิบัติตามแผนที่กำหนดไว้ให้ได้ โดยผู้วิจัยได้ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเชิงจิตวิทยาได้ตอบแบบฝึกหัดในแต่ละระดับขั้นตอน เพื่อให้ เห็นภาพที่ชัดเจน และเป็นแผนที่ในการเดินทางของชีวิต ผู้วิจัยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเชิงจิตวิ ททยาได้เขียนหรือวาดรูปลงใน “แผนที่ชีวิต” ที่ตนเองค้นหาความต้องการ ทิศทางในการวางแผน การ ประเมินผล การกำหนดแผนปฏิบัติและการให้รางวัลตนเองเมื่อทำได้สำเร็จ ถึงเป้าหมายเพื่อสร้างแรงขับให้ ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเชิงจิตวิทยามีความมุ่งมั่น ทำเป้าหมายให้ประสบความสำเร็จ ดังที่ผู้เข้ารับการ ฝึกอบรมเชิงจิตวิทยากล่าวว่า

^A “เป้าหมายในชีวิตคือ “ทนายความ” ให้กำลังใจตัวเองว่าต้องอดทนต่อสู้กับอุปสรรคที่เข้ามาในชีวิต ความเป็นผู้นำที่ฉันสร้างคือ เชื่อมั่นในตนเองมีความรับผิดชอบกล้าพูดกล้าทำกล้าคิดและไม่เอาเปรียบคนอื่น”







ผลจากการสังเกตพฤติกรรมของผู้รับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาในครั้งนี้ พบว่า ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยามีความสุข สนุกสนาน ตื่นเต้น ยิ่งเห็นได้ชัดตอนที่ผู้วิจัยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเขียนหรือวาดรูป “แผนที่ชีวิตของฉัน” ผู้เข้ารับการฝึกอบรมบางคนที่ไม่ค่อยเก่งแต่สามารถอธิบายได้ดีจากการวาดภาพหรือการเขียน และบางคนแสดงความกล้ามากขึ้นโดยวาดภาพอาชีพในฝันที่ตั้งเป้าหมายเอาไว้ จะทำให้สำเร็จ ซึ่งต่างจากก่อนที่จะเข้ารับการฝึกอบรม ผู้เข้าอบรมเล่าว่า ไม่กล้าบอกกับใครเพราะเคยถูกดูถูกเอาไว้ และที่สำคัญคือไม่กล้าบอกกับพ่อแม่ว่าอยากทำอาชีพอะไร

ได้แต่ตามใจพ่อแม่ แต่พอได้มาเข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาในครั้งนี้สามารถช่วยให้ตนเองกล้าที่จะเขียนเป้าหมาย และกล้าที่จะเดินเข้าไปบอกกับคุณพ่อคุณแม่ว่าอยากเรียนอะไร อยากทำอาชีพอะไร ซึ่งการแสดงออกให้เห็นถึงความภาคภูมิใจในตนเอง ว่าเขาสามารถตั้งเป้าหมายในชีวิตให้กับตนเองได้ ซึ่งจากการสังเกตผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาโดยรวมแสดงให้เห็นถึงความเข้าใจและมีพัฒนาการที่ดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัดของแต่ละคน เพื่อการยืนยันของการเติบโตทั้งกายและใจของผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา

วันที่ 3/เรื่องที่ 2 ปัจฉิมนิเทศ

ขั้นตอนสุดท้ายของการเข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเอง หลังจากการเข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา เป็นระยะเวลา 3 วัน 2 คืน ผู้วิจัยประยุกต์ใช้เทคนิคการให้กำลังใจ ปรับใช้ร่วมกับการให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเชิงจิตวิทยาได้เขียนการ์ดปณิธานตนเองต่อการดำเนินชีวิต ด้วยการ“เขียนคำปณิธานตนเองเป็นผู้นำในตนเอง ต้นไม้แห่งความเป็นผู้นำในตนเอง และกิจกรรมโยนเชือกบอกเล่าความประทับใจ” พบว่า ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเชิงจิตวิทยาได้แลกเปลี่ยนบอกเล่าประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้ในการเข้าร่วมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาการให้กำลังใจซึ่งกันและกัน บรรยากาศเต็มไปด้วยความอบอุ่น มีน้ำตาแห่งความยินดี การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาจบลงอย่างประทับใจ ได้ความรู้ ได้ประสบการณ์ ได้แนวทางต่อการดำเนินชีวิต รู้เป้าหมายของตนเองมากขึ้น สอดคล้องกับข้อมูลเชิงคุณภาพหลังจากผ่านการเข้าฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาจากเขียนการ์ดปณิธานตนเองต่อการดำเนินชีวิต

“เส้นทางแห่งหน้าที่..คือวิถีสู่ความสำเร็จ ทุกคนมีเป้าหมาย Goal เป็นของตนเองถ้าเราเลือกที่จะเดินไปข้างหน้า เริ่มจากวันนี้จะตั้งใจเรียนให้มากขึ้น ต้องเป็นทหารความให้ได้ ต้องตอบแทนพระคุณของพ่อแม่จะไม่ทำให้ท่านผิดหวัง ไม่อยากให้ท่านเหนื่อย อยากให้ท่านสบายๆ เหมือนคนอื่น ๆ บ้าง จากใจหนูจะไม่ขอสัญญาแต่จะทำให้ดีที่สุดและจะทำให้สำเร็จไม่ให้พ่อแม่อายใคร”

“ความสำเร็จไม่ได้หล่นมาจากท้องฟ้า แต่ได้มาด้วยการไม่ยอมแพ้ ต้องสอบเป็นทหารตำรวจแน่ แต่ต้องเรียนเพื่อที่จะเอาใบปริญญามาให้พ่อกับแม่ชื่นชมชื่นใจก่อน หนูอยากเห็นรอยยิ้มของพ่อแม่ที่มีความสุขในวันที่รับปริญญาและหนูต้องได้ใส่ชุดว่าที่ร้อยตรีรับปริญญา”

ผู้วิจัยสังเกตพบว่า เยาวชนผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเองครั้งนี้ที่เป็นไปอย่างราบรื่น มีการให้เกียรติซึ่งกันและกัน มีการรับฟังความคิดเห็นของแต่ละคน มีกระตือรือร้น มีความตั้งใจและใส่ใจต่อการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา อีกทั้งมีการแสดงความคิดเห็นอย่างสร้างสรรค์ มีการช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน มีการให้กำลังใจ รู้เป้าหมายของตนเองและบรรยากาศของการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยามีความอบอุ่น ความผ่อนคลาย มีความสนุกสนาน ซึ่งนำไปสู่การยอมรับและมีความไว้วางใจต่อกัน กล้าเปิดเผยตนเองมากขึ้น ยอมรับตนเองมากขึ้น เชื่อในความสามารถของตนเองมากขึ้น มีการบอกเล่าเรื่องราวและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของตนเองและผู้อื่น ซึ่งได้จากการเข้า

โปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาที่มีการเสริมสร้างความเป็นผู้นำในตนเองของเยาวชน ได้แก่ หัวข้อเชื่อมั่นในความสามารถและศักยภาพของตนเอง หัวข้อเฝ้าสังเกตความคิดพฤติกรรมที่เป็นอุปสรรคต่อเป้าหมายที่กำหนดไว้ หัวข้อจัดการวางแผนพฤติกรรมทางบวกเพื่อนำไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ หัวข้อสามารถควบคุมหรือปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมทางลบและเอาชนะความคิดและความรู้สึกในทางทำลายตนเอง หัวข้อมีความยืดหยุ่นและมองโลกในแง่ดี หัวข้อสร้างแรงจูงใจให้กับตนเองเสมอ และหัวข้อมีความสามารถในการตัดสินใจ ทำให้เยาวชนมีความรู้ความสามารถ มีความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเองมากขึ้น รู้จักการเฝ้าสังเกตความคิดและพฤติกรรมของตนเอง รู้จักการวางแผนพฤติกรรมทางบวกของตนเองมากขึ้น รู้จักความคิดแบบยืดหยุ่นด้วยวิธีการมองโลกในแง่ดี รู้จักสร้างแรงบันดาลใจให้ตนเองเสมอ กล้าตัดสินใจเลือกทางเดินของชีวิตด้วยตนเองได้ ส่งผลให้เยาวชนมีความเป็นผู้นำในตนเอง มีความสามารถในกำหนดทิศทางของชีวิต

ผลของการเข้าร่วมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาครั้ง แสดงให้เห็นว่า เยาวชนที่ผ่านการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาในครั้งมีความเป็นผู้นำในตนเองมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลเชิงคุณภาพที่ได้จากการสัมภาษณ์ หลังจากสิ้นสุดการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา โดยภาพรวมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาช่วยให้เยาวชนมีความเป็นผู้นำในตนเองเพิ่มมากขึ้น มีความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง รู้จักการวางแผนที่ดี สามารถสังเกตพฤติกรรมของตนเอง กล้าตัดสินใจเลือกทางเดินของชีวิตด้วยตนเองได้ ด้วยการตั้งเป้าหมาย มีแผนการที่ชัดเจนที่จะทำให้ตนเองเดินไปสู่ความสำเร็จ และรู้จักสร้างแรงบันดาลใจให้ตนเองเสมอ



ประวัติย่อผู้ทำวิจัย

ประวัติย่อผู้ทำวิจัย

ชื่อ-สกุล

นางสาวบุษบา อาจญาทา

วัน/เดือน/ปี เกิด

12 พฤษภาคม พ.ศ. 2523

สถานที่เกิด

อำเภอเสลภูมิ จังหวัดร้อยเอ็ด

ที่อยู่ปัจจุบัน

9/214 หมู่บ้านสุภาลัย การ์เด็นวิลล์ สุวรรณภูมิ ถ. วัดศรีวารีน้อย
ต.ศรีษะจรเข้ใหญ่ อ. บางเสาธง จ. สมุทรปราการ

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2547

ศิลปศาสตรบัณฑิต (ศศ.บ.)

สาขาวิชาบริหารรัฐกิจ คณะรัฐศาสตร์

จากมหาวิทยาลัยรามคำแหง

พ.ศ. 2558

การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม)

สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์

แขนงวิชาจิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา

คณะศึกษาศาสตร์

จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ประวัติการทำงาน

พ.ศ. 2547-2553

ฝ่ายบุคคล HRM & HRD

ประจำบริษัทอาซาฮี เทค อลูมิเนียม ประเทศไทยจำกัด

จังหวัดสมุทรปราการ

พ.ศ. 2553-2555

ฝ่ายพัฒนาบุคลากร HRD & เลขานุการ

ประจำบริษัทชั้น แอสเซท อินเทอร์เน็ตเนชั่นแนล จำกัด

(เครือข่าย) กรุงเทพมหานคร

พ.ศ. 2555-ปัจจุบัน

ผู้อำนวยการศูนย์พัฒนาทักษะชีวิตและการให้คำปรึกษา (LGT)

กรุงเทพมหานคร