

การพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
โดยการให้การปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม

วุฒินันท์ สมคะณ

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา
ปีการศึกษา 2567
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา

THE DEVELOPMENT OF POSITIVE PSYCHOLOGICAL CAPITAL
OF HIGH SCHOOL STUDENTS BY GROUP COUNSELING BASED
ON COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY

WUTTINUN SOMKANE

A thesis submitted in partial fulfillment of the requirements for
Master of Science Program in Counseling Psychology
Academic Year 2024

Copyright by Bansomdejchaopraya Rajabhat University

ชื่อเรื่อง	การพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยการให้การปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม
ชื่อผู้วิจัย	วุฒินันท์ สมคะณ
สาขาวิชา	จิตวิทยาการปรึกษา
อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กาญจนา สุทธิเนียม
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชลพร กองคำ

มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยาอนุมัติให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา


 (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นุกูล สารวงค์)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... **พณพร พ่มจันทร์** ประธานกรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พ.ต.หญิง ดร.พณพร พ่มจันทร์)

..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กาญจนา สทธิเนียม)

ชลพร กองคำ กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชลพร กองคำ)

..... กรรมการ
(อาจารย์ ดร.อโนทัย แทนสวัสดิ์)

..... กรรมการและเลขานุการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อภิญญา หนมี)

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา

ชื่อเรื่อง	การพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโดยการให้การปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม
ชื่อผู้วิจัย	วุฒินันท์ สมคะณ
สาขาวิชา	จิตวิทยาการศึกษา
อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กาญจนา สุทธิเนียม
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชลพร กองคำ
ปีการศึกษา	2567

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง เพื่อเปรียบเทียบทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง และเพื่อเปรียบเทียบทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลตามระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน ประชากรเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสิรินธรราชวิทยาลัย จำนวน 217 คน กลุ่มตัวอย่างจำนวน 16 คน โดยการคัดเลือกจากนักเรียนกลุ่มที่มีคะแนนทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา สุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองได้รับการปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม และกลุ่มควบคุมได้รับการดูแลตามระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย 1) แบบวัดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนมีค่าดัชนีความสอดคล้อง ระหว่าง 0.67 – 1.00 ค่าความเชื่อมั่น 0.989 2) การปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม ค่าดัชนีความสอดคล้อง ระหว่าง 0.67 – 1.00 การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนาและสถิติเชิงเปรียบเทียบโดยใช้ Paired-Sample t-test และ Independent t-test

ผลการศึกษาพบว่า ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังได้รับการปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมแตกต่างจากก่อนเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลตามระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

คำสำคัญ : ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก การปรึกษากลุ่ม ทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม

Title	The development of positive psychological capital of high school students by group counselling based on cognitive behavior therapy
Author	Wuttinun Somkane
Program	Counseling Psychology
Major Advisor	Assistant Professor Dr.Kanchana Suttineam
Co-advisor	Assistant Professor Dr.Chonlaporn Kongkham
Academic Year	2024

ABSTRACT

This research was a quasi-experimental study to compare the Positive Psychological Capital of high school students before and after receiving group counselling based on Cognitive Behavior Theory, and to compare the Positive Psychological Capital of high school students between the experimental group, who received group counselling based on Cognitive Behavior Theory, and the control group, who received the student support system provided by the school. Population is 217 students in grade11 at Princess Sirindhorn's College and the sample group includes 16 students who were measured by the Positive Psychological Capital of high school students measure and scored below the 25th percentile. They were randomly assigned to the experimental group and the control group. The experimental group received group counseling based on Cognitive Behavior Theory, while the control group received the student support system provided by the school. The research instruments consisted of: 1) Positive Psychological Capital questionnaire, the reliability of this instrument was reported by Cronbach's Alpha coefficient as 0.989, and 2) the group counseling based on Cognitive Behavior Theory. Its IOC ranged from 0.67-1.00. The descriptive, Paired-Sample t-test and independent t-test were used for data analysis.

The results of this study demonstrated that the mean scores of Positive Psychological Capital in high school students of the experimental group increased significantly after receiving group counseling based on Cognitive Behavior Theory, compared to those before participating in the group counseling, at the .001 level. Additionally, the mean scores of Positive Psychological Capital in high school

students of the experimental group after participating in group counseling based on Cognitive Behavior Theory were significantly higher than those of the control group, at the .001 level.

Keywords : Positive Psychological Capital, Group Counseling, Cognitive Behavioral Theory

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยความกรุณาจากผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กาญจนา สุทธิเนียม อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชลพร กองคำ อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ที่กรุณาให้คำแนะนำชี้แนะแนวทางที่ถูกต้อง ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความละเอียดถี่ถ้วน ทุ่มเทเอาใจใส่ และให้กำลังใจกับผู้ทำวิจัยด้วยดีเสมอมา ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งเป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ พันตรีหญิง ดร.พนมพร พุ่มจันทร์ ที่ให้ความเมตตาาร่วมเป็นประธานคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์และช่วยชี้แนะในการปรับปรุงวิทยานิพนธ์เล่มนี้ให้แก่ผู้วิจัย และขอขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นักรบ หมีแสน อาจารย์ยุวดี เอี้ยวเจริญ และอาจารย์วงจันทร์ พันชนะ ผู้ทรงคุณวุฒิ ที่ให้ความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัยให้มีคุณภาพ นอกจากนี้ยังให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการวิจัยในครั้งนี้

งานวิจัยครั้งนี้จะสำเร็จลงมิได้ หากไม่ได้รับความอนุเคราะห์จาก ผู้อำนวยการโรงเรียนสิรินธรราชวิทยาลัย ที่ได้ให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล และให้ความร่วมมือ เป็นอย่างดีในการเก็บรวบรวมข้อมูลที่ใช้ในการวิจัย ขอขอบพระคุณทุกท่านด้วยความจริงใจ

เหนือสิ่งอื่นใดความสำเร็จทั้งสิ้นทั้งปวงแห่งงานวิจัยนี้ คือ การสนับสนุนจากพันตำรวจเอก สำราญ และนางศิริพร สมคะณะ บิดาและมารดาผู้ที่ชี้ให้เห็นความสำคัญของการศึกษาและสนับสนุนการศึกษาของบุตรธิดาโดยตลอด ทศพร และเบญจมาภรณ์ สมคะณะ พี่ชายและน้องสาวที่ให้ความสนใจในการเรียนรู้และทำวิทยานิพนธ์จนสำเร็จลุล่วง รวมถึงกำลังใจและการร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากเพื่อนทุกคนโดยเฉพาะปรียานุช ลีงามเลิศ, ญาดา ไทบุญจันทร์, ตุลยา ธรรมานุกิจเจริญ, วรณวิภา พรประทานชัย, เอี่ยมพร เพ็ชรนิล, ณภัทร์ ศรีทองพนาบุลย์, ทวิช ลักษณะสง่า, รัชฎา ผู้นำพล และธิติวัดน์ ทองคำ และที่จะลืมกล่าวถึงไม่ได้เลยก็คือ อาจารย์แสงเดือน จันทร์ศิริศรี อาจารย์ผู้ที่จุดประกายความสำคัญของการศึกษาทางจิตวิทยาสมัยเรียนมหาวิทยาลัยที่เป็นแรงบันดาลใจในการศึกษามหาบัณฑิตในหลักสูตรนี้

วุฒินันท์ สมคะณะ

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ข
กิตติกรรมประกาศ.....	ง
สารบัญ.....	จ
สารบัญภาพ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ซ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	5
สมมติฐานของการวิจัย.....	5
ขอบเขตของการวิจัย.....	5
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	6
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับการวิจัย.....	8
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	9
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	10
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก.....	10
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษากลุ่ม.....	23
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม.....	28
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	42
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	42
แบบแผนการวิจัย.....	43
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	44
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	47
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	50
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	52
ตอนที่ 1 ลักษณะทั่วไปของประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	53
ตอนที่ 2 การเปรียบเทียบทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายกลุ่มทดลองก่อนและหลังได้รับการปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม.....	54
ตอนที่ 3 การเปรียบเทียบทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลตามระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน.....	57

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 5 สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ.....	58
สรุปผลการวิจัย.....	58
อภิปรายผลการวิจัย.....	59
ข้อเสนอแนะ.....	65
บรรณานุกรม.....	66
ภาคผนวก.....	70
ภาคผนวก ก รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ.....	71
ภาคผนวก ข หนังสือราชการ.....	73
ภาคผนวก ค เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	78
ภาคผนวก ง ผลการวิเคราะห์คุณภาพของเครื่องมือ.....	100
ภาคผนวก จ สำเนาประกาศนียบัตรภาษาอังกฤษ/ผลการสอบ CEFR.....	112
ภาคผนวก ฉ แบบตอบรับการตีพิมพ์ในวารสาร.....	114
ภาคผนวก ช ใบรับรองของคณะกรรมการจริยธรรมในมนุษย์.....	127
ประวัติผู้วิจัย.....	130

สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
1.1	กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	9
2.1	แผนภาพแสดงความสัมพันธ์ของโครงสร้างความคิดตามทฤษฎีการรู้คิดและ พฤติกรรม.....	33

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
2.1 องค์ประกอบของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกที่ปรากฏในเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	13
2.2 สถานการณ์ปัญหาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกในการเรียนรู้ของนักเรียนโรงเรียนสิรินธรราชวิทยาลัย.....	14
2.3 สรุปองค์ประกอบทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกที่ได้จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและการสัมภาษณ์ครูและนักเรียน.....	15
2.4 ความสอดคล้องของระยะเวลาดำเนินการและขนาดของกลุ่มการปฐกษา.....	26
3.1 แบบแผนการทดลองแบบ Two Group Pretest – Posttest design.....	43
3.2 เกณฑ์ให้คะแนนแบบวัดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย.....	44
3.3 ค่าความเชื่อมั่น Reliability แบบวัดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย.....	46
3.4 การดำเนินการทำให้การปฐกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม.....	48
4.1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ อายุ ชั้นเรียน และผลการเรียนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (n = 16).....	53
4.2 การวิเคราะห์การกระจายตัวของข้อมูลรายด้านและโดยภาพรวมของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง.....	54
4.3 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลองโดยรวมและรายด้าน (n = 8) โดยใช้สถิติ Paired t-test.....	56
4.4 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายกลุ่มทดลองที่ได้รับการปฐกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลตามระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนโดยรวมและรายด้าน (n = 8) โดยใช้สถิติ Independent t-test.....	57

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในปัจจุบันท่ามกลางการเติบโตของสังคมที่พร้อมไปด้วยสิ่งอำนวยความสะดวกมากมาย เหมือนเป็นโอกาสของการดำรงชีวิตที่แตกต่างจากอดีต การเติบโตของสภาพสังคมดังกล่าวทำให้สถานการณ์ปัญหาสุขภาพจิตของมนุษย์ทวีขึ้นด้วย โดยเฉพาะในกลุ่มของเด็กและเยาวชนอายุต่ำกว่า 20 ปี จากแอปพลิเคชัน Mental Health Check in ของกรมสุขภาพจิต (4 พฤษภาคม 2566) พบว่าระหว่างวันที่ 1 มกราคม 2563 ถึง 3 พฤษภาคม 2566 จำนวน 268,543 คน มีวัยรุ่นเผชิญภาวะมีความเครียดสูงร้อยละ 24.02 เสี่ยงซึมเศร้าร้อยละ 28.54 เสี่ยงฆ่าตัวตายร้อยละ 19.73 และมีภาวะหมดไฟร้อยละ 2.07 อัมพร เบญจพลพิทักษ์ (2021, as cited in UNICEF, 2021) กล่าวถึงสถานการณ์ปัญหาสุขภาพจิตวัยรุ่นว่า ปัจจุบันวัยรุ่นมีความเครียดสูงขึ้น เข้าสังคมลดลง ติดจอและเกมออนไลน์มากขึ้น มีปัญหาทะเลาะเบาะแว้งและความรุนแรงในครอบครัว จนนำไปสู่ปัญหาสุขภาพจิตและการฆ่าตัวตายในบางราย พบมากขึ้น (2550, อ้างถึงใน สิทธิพล วิบูลย์ธนากุล, 2564) อธิบายการแสดงออกของพฤติกรรมจากปัญหาสุขภาพจิตวัยรุ่นว่า การแสดงออกเชิงพฤติกรรมของวัยรุ่นที่มีปัญหาสุขภาพจิตนั้นมีการแสดงออกพฤติกรรมในรูปแบบต่าง ๆ เช่น ดื้อ ไม่เชื่อฟัง ละเมิดกฎเกณฑ์ มีเพศสัมพันธ์แบบไม่เหมาะสม ใช้จ่ายฟุ้งเฟ้อ ทำผิดกฎหมาย ติดเกม ติดการพนัน พฤติกรรมบางอย่างมักเกิดขึ้นมานานทำให้แก้ไขยาก จึงทำให้การศึกษาเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพจิตของวัยรุ่นเป็นสิ่งที่ไม่อาจมองข้าม การศึกษาเกี่ยวกับปัญหาของวัยรุ่นโดยเฉพาะนักเรียนในระบบการศึกษาจากรายงานผลการศึกษากว้างไกลของการเรียนรู้ของผู้เรียนระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน สถานการณ์โควิด-19 : สภาพการณ์ บทเรียน และแนวทางการพัฒนาคุณภาพการเรียนรู้ ของสำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษากระทรวงศึกษาธิการ (2565) พบว่า สภาพปัญหาที่ผู้เรียนเผชิญของกลุ่มนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาเกิดภาวะถดถอยทางการเรียนรู้ในด้านความรู้และการเชื่อมโยงความรู้ เจตคติต่อการเรียนและวิชาที่เรียน ทักษะทางวิทยาศาสตร์ และทักษะการปฏิบัติ การเปลี่ยนแปลงคุณลักษณะของนักเรียน และสภาวะทางอารมณ์สัมพันธ์ภาพ และสุขภาพจิต สาเหตุจากการขาดแรงจูงใจและความพร้อมในการเรียน ส่งผลให้เกิดความเครียดและความกังวลในการเรียน การกำกับการเรียนรู้ของตนเองเป็นหนึ่งในปัจจัยที่มีส่วนในการก่อให้เกิดการถดถอยทางการเรียนรู้กล่าวคือ นักเรียนที่มีการกำกับตนเองในการเรียนรู้ได้ก็จะรับรู้ภาวะถดถอยทางการเรียนรู้ของตนเองในระดับต่ำ นอกจากนี้รายงานการเสริมสร้างความเข้มแข็งให้ระบบและบริการสนับสนุนทางจิตใจและจิตสังคมสำหรับเด็กและวัยรุ่นในเอเชียตะวันออกเฉียงและแปซิฟิก รายงานฉบับประเทศไทย ดำเนินการศึกษาปี 2565 (UNICEF, Institute for Population and Social Research & Burnet Institute, 2022) พบว่าปัญหาสุขภาพจิตในเด็กและเยาวชนส่งผลกระทบต่อสุขภาพ การมีส่วนร่วมการเรียนรู้ สภาพสังคม และจำกัดโอกาสในการพัฒนาตนเองอย่างเต็มศักยภาพ ส่งผลให้นักเรียนบางส่วน

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนลดลง เรียนไม่ทันเพื่อน เกิดความเครียด ทำให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมา เช่น การขาดเรียนโดยไม่จำเป็น การหนีเรียน การออกจากระบบการศึกษา รวมถึงการคิดสั้น ทำร้ายร่างกายตัวเองและการฆ่าตัวตายตามที่ปรากฏในสื่อต่าง ๆ กล่าวได้ว่า ปัญหาสุขภาพจิตเป็นหนึ่งในปัจจัยสำคัญที่ต้องตระหนักถึงเพราะเป็นปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการสนับสนุนพฤติกรรมการเรียนรู้ของผู้เรียน (ปิยวรรณ วิเศษสุวรรณภูมิ, 2566)

เพื่อให้เด็กและเยาวชนสามารถหยั่งยืนในสถานการณ์ปัญหาสุขภาพจิตที่ส่งผลกระทบต่อการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องนั้น มีข้อเสนอเพื่อการป้องกันและแก้ปัญหาที่น่าสนใจ กล่าวคือ สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา (2565) มีข้อเสนอเพื่อพัฒนาผู้เรียนผ่านการส่งเสริมการกำกับตนเองและเรียนรู้ตนเองอย่างเหมาะสม มีกิจกรรมที่สนับสนุนทักษะสังคมและอารมณ์ของนักเรียนโดยเฉพาะการเข้าสังคมกับกลุ่มเพื่อน และการสร้างทัศนคติที่ดีต่อการเรียนรู้และสุขภาวะที่ดีของผู้เรียนทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต รวมถึงกรอบความคิดเชิงบวกหรือกรอบความคิดแบบเติบโตให้เกิดขึ้นแก่ผู้เรียนผ่านปฏิสัมพันธ์ที่มีคุณภาพระหว่างครูและนักเรียนทั้งในชั้นเรียนและนอกชั้นเรียน และ UNICEF et al.. (2022) ซึ่งเป็นหน่วยงานที่มีภารกิจโดยตรงที่เกี่ยวข้องกับสวัสดิภาพของเด็กและเยาวชน ได้ให้ข้อเสนอสำหรับป้องกันและพัฒนาเด็กและเยาวชนผ่านการสนับสนุนและส่งเสริมให้เกิดการสนับสนุนระหว่างกัน การเสริมสร้างสมรรถนะทางจิตสังคมให้แก่ผู้ปกครองและผู้ดูแลรวมถึงการเสริมสร้างสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยและส่งเสริมการเรียนรู้ และหนึ่งในหนทางที่ได้ถูกเสนอ คือ การพัฒนาต้นทุนทางสุขภาพจิตรายบุคคลเพื่อส่งเสริมให้นักเรียนมีความเข้มแข็งและพลังทางบวกในการเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ สอดรับกับกระแสของการเติบโตของศาสตร์ด้านจิตวิทยาเชิงบวกที่มีความเชื่อมั่นในศักยภาพของมนุษย์ในการพัฒนาตนเอง มีสัมพันธ์ภาพระหว่างกัน มีสิ่งแวดล้อมที่จะดำเนินชีวิตและไปถึงจุดมุ่งหมายที่มีคุณค่าและมีความสุขได้ จึงเป็นการเปลี่ยนจากการแก้ไขคุณลักษณะลบของบุคคลเพื่อให้เกิดการมีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น สู่การมุ่งศึกษาคุณลักษณะด้านบวกของแต่ละบุคคลนำไปสู่คุณค่าความหมายของการมีชีวิตที่ดีและมีความสุขเติบโตตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก (กิตติรัตน์ ปลื้มจิตร, 2565) การเติบโตของจิตวิทยาเชิงบวกส่งผลต่อการพัฒนามนุษย์ให้มีประสิทธิภาพทั้งในการดำรงชีวิตรวมไปถึงการปฏิบัติงานอย่างมีประสิทธิภาพในองค์กร (Luthans and Youssef, 2004) ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกเป็นหนึ่งในแขนงของต้นทุนทางสุขภาพจิตที่ได้รับอิทธิพลจากจิตวิทยาเชิงบวกในการศึกษาคุณลักษณะที่ส่งผลกระทบต่อความรู้สึกรู้สึก และพฤติกรรมหรือการแสดงออกที่สามารถวัด พัฒนา และจัดการได้อย่างมีประสิทธิภาพที่ส่งผลอย่างดีในการปฏิบัติงาน ซึ่งได้ถูกใช้ในการพัฒนาเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะเชิงบวกให้แก่ผู้เรียนในการเรียนด้วย เห็นได้จากการศึกษาวิเคราะห์เชิงทฤษฎีเกี่ยวกับทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกกับแนวทางประยุกต์ในกลุ่มเด็กและเยาวชน ของชนิดา แดงอุดม (2562) พบว่าการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกให้เด็กและเยาวชนจะทำให้เกิดการพัฒนาศักยภาพจุดแข็งหรือลักษณะทางบวกอันเป็นภูมิด้านทานทางจิตใจในการเผชิญการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นโดยเมื่อวิเคราะห์เชิงทฤษฎีพบว่าเด็กที่มีทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกระดับสูงจะมีโอกาสน้อยที่จะประสบปัญหาด้านสุขภาพจิตสามารถเผชิญกับความกดดัน ความเครียดรวมถึงทำสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างดี ขยายมิติการพัฒนาไปสู่การพัฒนานักเรียนเพื่อประสิทธิภาพการเรียนรู้และการดำรงชีวิตอย่าง

มีความสุข จากสถานการณ์ข้างต้นและแนวทางในการดูแลช่วยเหลือนักเรียนเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตผ่านแนวทางที่มีการนำเสนอจึงถูกบรรจุเป็นความมุ่งหวังสำคัญของนโยบายการศึกษาของกระทรวงศึกษาธิการ ประจำปีงบประมาณ 2567-2568 ผ่านแนวคิด “เรียนดีมีความสุข” (อานนท์ วิชานนท์, 2566)

โรงเรียนสิรินธรราชวิทยาลัย ซึ่งเป็นสถานศึกษาจัดการเรียนการสอนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ จากการสัมภาษณ์ครูจำนวน 20 คน เกี่ยวกับปัญหาของนักเรียนหลังการจัดการเรียนรู้ปีการศึกษา 2565 พบว่า พฤติกรรมและความคิดของนักเรียนมีส่วนที่ทำให้การเรียนรู้ของนักเรียนเป็นไปอย่างไม่มีประสิทธิภาพเท่าที่ควร เนื่องจากนักเรียนบางส่วนขาดความมั่นใจในความสามารถของตนในการร่วมกิจกรรมการเรียนรู้และปฏิบัติภาระงานสำเร็จลุล่วงอย่างมีประสิทธิภาพ ไม่สามารถตั้งเป้าหมายเพื่อพัฒนาการเรียนรู้และการวางแผนเพื่อบรรลุเป้าหมายตามความคาดหวังในการเรียนรู้ของตนได้ ตระหนักในคุณค่าของความสามารถของตน และประโยชน์จากการใช้ความสามารถในการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องต่ำ ท้อแท้ในการเรียนรู้และการปฏิบัติตามภาระงานที่ได้รับมอบหมายให้เกิดความสำเร็จลุล่วง ขาดความกระตือรือร้นในการเรียนรู้ และมีนักเรียนที่เชื่อว่าไม่มีความสามารถพอที่จะเรียน และทำสิ่งต่าง ๆ ในชั้นเรียนให้ประสบความสำเร็จได้ โดยเฉพาะในกลุ่มของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่จะเลื่อนชั้นเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ในปีการศึกษา 2566 จำนวนมาก และนักเรียนเองก็มีความกังวลเกี่ยวกับสถานการณ์ดังกล่าวด้วย และเมื่อได้สอบถามกลุ่มนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโดยใช้คำถามที่สอดคล้องกับปัญหาของนักเรียนที่ปรากฏในการสัมภาษณ์ของครู พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ปีการศึกษา 2565 ที่จะเลื่อนชั้นขึ้นเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 ในปีการศึกษา 2566 ประสบปัญหาสอดคล้องกันกับการสัมภาษณ์ครูมากกว่าระดับชั้นอื่น การสุ่มแบบบังเอิญเพื่อสัมภาษณ์นักเรียนจำนวน 20 คน เพื่อศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับปัญหาในการเรียนรู้ พบว่า นักเรียนเห็นความสำคัญของการเรียนรู้ แต่ภายหลังการเรียนออนไลน์อย่างต่อเนื่องตลอดสองปีการศึกษาทำให้เกิดความไม่มั่นใจในความสามารถของตนเองในการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ในชั้นเรียน กลัวความผิดพลาดที่อาจจะเกิดขึ้นในระหว่างปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ ไม่มีเป้าหมายในการเรียนหรือปฏิบัติภาระงานที่ได้รับมอบหมาย ขาดความตั้งใจในการปฏิบัติภาระงานหรือชิ้นงานที่ได้รับมอบหมายในแต่ละรายวิชา และมีความเชื่อว่าตนเองไม่มีความสามารถในการเรียนรู้ในรายวิชาต่าง ๆ ส่งผลให้ผลการเรียนลดลง เปื่อหน่ายในการเรียน ขาดแรงจูงใจในการปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้และปฏิบัติชิ้นงานที่ได้รับมอบหมาย และส่งผลให้ชั้นเรียนต้องสะดุดลงเนื่องจากนักเรียนไม่กล้าที่จะลงมือปฏิบัติกิจกรรมในชั้นเรียนตามคำแนะนำของคุณครูผู้จัดการเรียนรู้ ซึ่งต้องได้รับการแก้ไขต่อไปและจากการสรุปข้อมูลพฤติกรรมปัญหาของนักเรียนจากการสัมภาษณ์ครูและนักเรียน จะเห็นได้ว่า ปัญหาของนักเรียนมีความเชื่อมโยงกับทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกที่สำคัญ คือ การรับรู้ความสามารถของตนเอง การมองโลกในแง่ดี ความหวัง และความมุ่งมั่น ส่งผลให้นักเรียนมีความคิดที่บิดเบือนก่อให้เกิดความเชื่อที่ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง เกิดความรู้สึกเบื่อหน่ายในการเรียนรู้ และเกิดพฤติกรรมไม่เหมาะสมขวางกั้นการเติบโตของตนเอง เช่น การหมดไฟ ขาดแรงจูงใจในการเรียน

ขาดความกระตือรือร้นในการเรียน การพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนจึงเป็นสิ่งที่ต้องดำเนินการเพื่อการพัฒนาให้ผู้เรียนสามารถรับมือและเผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ โดยเฉพาะการฟันฝ่าเพื่อการเรียนรู้และดำรงชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

หนึ่งในวิธีการที่ได้รับการรับรองประสิทธิภาพผ่านการวิจัยในการเสริมสร้างและการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก คือ การปรึกษากลุ่ม มีงานวิจัยที่รับรองหลากหลาย ได้แก่ งานวิจัยของบุชบา หารินพลสิทธิ์ (2561) และงานวิจัยของโชติอนันต์ เชาวสุจริต (2562) ใช้การปรึกษากลุ่มผ่านการร่วมเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ของสมาชิกในกลุ่มเสริมสร้างสุขภาวะที่ดีให้เกิดขึ้น และการปรึกษากลุ่มในแต่ละทฤษฎีนั้นมีความมุ่งหมายหรือมุมมองต่อสถานการณ์ที่มีลักษณะจำเพาะแตกต่างกัน ในสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับความคิดและพฤติกรรมรวมถึงการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกนั้นสามารถเลือกใช้ทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมได้ ณัฏฐร พิทยรัตน์เสถียร (2565) ได้อธิบายเกี่ยวกับการปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมว่า เป็นแขนงของทฤษฎีทางจิตบำบัดและการรักษาที่พัฒนาขึ้นเพื่อใช้ในการจัดการความคิดและพฤติกรรมของผู้รับการปรึกษาให้มีความปกติสมเหตุสมผล ผ่านการทำความเข้าใจความคิดที่บิดเบือน และจัดการความคิดอัตโนมัติของบุคคล ซึ่งส่งผลต่ออารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมที่แสดงออก โดยใช้การปรับโครงสร้างความคิดและพฤติกรรมผ่านเทคนิคทางความคิดและเทคนิคทางพฤติกรรมให้มีความสอดคล้องเหมาะสมผ่านการมีมุมมองความเชื่อที่ยั่งยืน มีเหตุผล ทำให้ความคิด อารมณ์ พฤติกรรม และร่างกายแสดงออกไปในทิศทางที่สอดคล้องเหมาะสมกัน ซึ่งการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีดังกล่าวถูกนำไปใช้และมีผลวิจัยรับรองประสิทธิภาพ ในหลายงานวิจัยได้แก่ การพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนิสิตครูโดยการปรึกษากลุ่มซึ่งมีการประยุกต์แนวคิดและทฤษฎีในการปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม และการปรึกษากลุ่มแบบมุ่งเน้นคำตอบของกาญจนา สุทธิเนียม (2561) พบว่าทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนิสิตครู กลุ่มทดลองหลังได้รับการปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก และเมื่อสิ้นสุด การติดตามผล สูงกว่าก่อนได้รับการปรึกษากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .001 และสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 นอกจากนี้ยังมีการนำการปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมไปใช้บูรณาการ ร่วมกับทฤษฎีอื่น ๆ เพื่อพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกและได้รับการรับรองประสิทธิภาพ ได้แก่ การเสริมสร้างพลังทางบวกของนักเรียนวัยรุ่นโดยการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการของจริยา อัสวเพชรกุล (2558) ซึ่งใช้การปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมร่วมด้วยนั้น ใน พบว่า พลังทางบวกของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการหลังการทดลองและติดตามสูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุมซึ่งไม่ได้รับการปรึกษาแบบกลุ่ม การปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมจึงเป็นหนึ่งในทฤษฎีการปรึกษาที่มีผลต่อการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก

ด้วยเหตุดังกล่าวข้างต้นผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยการให้การปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมเพื่อเปรียบเทียบทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง และเพื่อเปรียบเทียบทุนทาง

จิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลตามระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน หลังการทดลองเพื่อให้เกิดการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกแก่ผู้รับการปรึกษาตลอดจนนำไปเป็นแนวทางในการจัดการศึกษาเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกในโรงเรียนต่อไป และจะกลายเป็นพลังทางบวกของนักเรียนในการเติบโตอย่างมีประสิทธิภาพ มีภูมิคุ้มกันในการเผชิญสถานการณ์ต่างๆ และนำไปสู่การมีสุขภาวะที่ดีของสังคม

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง
2. เพื่อเปรียบเทียบทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลตามระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน

สมมติฐานของการวิจัย

1. ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนหลังได้รับการปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมสูงกว่าก่อนได้รับการปรึกษากลุ่ม
2. ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลตามระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ปีการศึกษา 2566 โรงเรียนสิรินธรราชวิทยาลัย จำนวน 15 ห้องเรียน รวมทั้งสิ้น 507 คน

กลุ่มตัวอย่าง

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสิรินธรราชวิทยาลัย โดยกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างตามสูตรของ Krejcie & Morgan (1970) จำนวน 217 คน ใช้การสุ่มอย่างง่ายโดยกำหนดสัดส่วนห้องเรียนเลขคี่จำนวน 8 ห้องเรียนใช้การสุ่มเก็บแบบสอบถามจากเลขที่ของนักเรียนในชั้นเรียนเลขคี่จำนวน 14 คน ตั้งแต่เลขที่ 1 ตามลำดับ และห้องเรียนเลขคู่จำนวน 7 ห้องเรียนใช้การสุ่มเก็บแบบสอบถามจากนักเรียนที่มีเลขคู่จำนวน 15 คน ตั้งแต่เลขที่ 1 ตามลำดับในห้องดังกล่าว เพื่อตอบแบบวัดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย คัดเลือกนักเรียนกลุ่มที่มีคะแนนต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา โดยสอบถามความสมัครใจเข้าร่วมรับการปรึกษากลุ่มและขอความยินยอมจากผู้ปกครองจำนวน 16 คน และทำการสุ่มอย่างง่ายด้วยการจับฉลากเพื่อจำแนกออกเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 8 คนและกลุ่มควบคุมจำนวน 8 คน ตามความสอดคล้องของขนาดกลุ่มการปรึกษาที่เหมาะสมของ Jacobs, Masson, Harvill & Schimmel (2012); Corey (2016) and Berg, Landreth & Fall (2018)

เกณฑ์การคัดเข้า - คัดออก

เกณฑ์การคัดเข้า

1. เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ปีการศึกษา 2566 โรงเรียนสิรินธรราชวิทยาลัย
2. มีคะแนนทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียน ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา
3. ยินดีเข้าร่วมวิจัยและได้รับความยินยอมในการเข้าร่วมจากผู้ปกครอง
4. สามารถเข้าร่วมการวิจัยได้ตลอดระยะเวลาการวิจัย

เกณฑ์การคัดออก

1. ไม่สามารถเข้าร่วมโครงการวิจัยได้ตลอดโครงการ

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

ตัวแปรอิสระ ได้แก่ การปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม

ตัวแปรตาม ได้แก่ ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียน ประกอบด้วย

1. การรับรู้ความสามารถของตน
2. ความหวัง
3. การมองโลกในแง่ดี
4. ความหย่อนตัว

นิยามศัพท์เฉพาะ

ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก หมายถึง คุณลักษณะด้านบวกทางความคิด ทักษะ และ บุคลิกภาพที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพในการเรียนของนักเรียน ตามแนวคิดของ Luthans and Youssef (2004) ประกอบด้วย 4 ด้าน ดังนี้

การรับรู้ความสามารถของตน หมายถึง การที่นักเรียนเชื่อว่าตนเองมีความสามารถ ในการเรียนรู้และปฏิบัติกิจกรรมในชั้นเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถใช้ทักษะหรือสมรรถนะ ของผู้เรียนในการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียนอย่างมั่นใจ เพื่อให้กิจกรรมบรรลุตามเป้าหมายหรือ ความคาดหวังของกิจกรรมในรายวิชาต่าง ๆ

การมองโลกในแง่ดี หมายถึง การที่นักเรียนมีมุมมองต่อสถานการณ์ด้วยความคิดเชิงบวก ผ่านการเห็นข้อดีของตนเอง และมีความเชื่อต่อสถานการณ์เชิงลบว่าเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจากปัจจัย ภายนอก เกิดขึ้นเพียงชั่วคราว และไม่ได้ครอบคลุมถึงสถานการณ์อื่น ๆ ในชีวิตของนักเรียน

ความหวัง หมายถึง การที่นักเรียนมีเป้าหมายต่อการเรียนรู้ โดยสามารถบอกวิธีการหรือ แนวปฏิบัติที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาตนเองให้บรรลุเป้าหมายที่มีได้อย่างมุ่งมั่นตั้งใจ

ความหย่อนตัว หมายถึง การที่นักเรียนสามารถปรับตัวเข้าสู่ภาวะปกติได้เมื่อเผชิญ สถานการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ในชั้นเรียน เช่น การสอบตก การทำงานผิดพลาด และมีวิธีการจัดการ อารมณ์และความรู้สึกต่อสถานการณ์ดังกล่าวเพื่อการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นต่อไป

การปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม หมายถึง การประยุกต์แนวคิด การปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมในการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกในนักเรียน เพื่อพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ได้แก่ การรับรู้ความสามารถของตน การมองโลกในแง่ดี ความหวัง และความหย่อนตัว ผ่านการใช้ความสามารถในการเรียนรู้ร่วมกันและสร้างประสบการณ์จาก

ทางเลือกที่หลากหลาย ผ่านการร่วมพิจารณาปัญหาที่มีความเฉพาะเจาะจงในกลุ่มการปรึกษาอาศัยการร่วมมือทางความคิดความรู้สึก และพฤติกรรมในขณะที่ร่วมกลุ่มเป็นสำคัญ โดยอาศัยสมาชิกในการมีส่วนร่วมในการกำหนดปัญหาแสวงหาจุดหมายสร้างความเห็นอกเห็นใจ และให้โอกาสสมาชิกในการสนับสนุนซึ่งกันและกัน ผ่านบรรยากาศแห่งความจริงแท้ นำไปสู่การแลกเปลี่ยน การค้นพบและสร้างการจัดการที่เหมาะสมของแต่ละบุคคลต่อไป ผ่านมุมมองที่สำคัญต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ ในการทำความเข้าใจเกี่ยวกับความคิดที่มีอิทธิพลต่ออารมณ์ความรู้สึกและพฤติกรรม สร้างการกำกับตน ค้นพบและปรับเปลี่ยนความคิดเพื่อนำไปสู่การมีพฤติกรรมอารมณ์และความรู้สึกที่สมเหตุสมผลยิ่งขึ้น โดยใช้เทคนิคที่สำคัญในการปรึกษาผ่านการรับรู้ความคิด การสอบถามความคิด การตั้งคำถามแบบโสเครติก การตอบสนองความคิดอย่างมีเหตุผล การเปรียบเทียบข้อดีข้อเสีย การพิจารณาปัจจัยที่มีความเกี่ยวข้องจากมุมมองที่กว้างขึ้น การปรับเปลี่ยนเนื้อเรื่องที่ปรากฏในภาพ การทำพฤติกรรมใหม่ และการให้การบ้าน โดยมีขนาดของกลุ่มที่ประกอบด้วยสมาชิกทั้งสิ้น 8 คน และใช้เวลาในการปรึกษากลุ่มครั้งละ 1.30 ชั่วโมง จำนวน 10 ครั้ง ซึ่งเป็นไปตามความสอดคล้องกันของความเหมาะสมในการปรึกษากลุ่มสำหรับวัยรุ่นที่ปรากฏใน Jacobs, Masson, Harvill & Schimmel (2012); Corey (2016); and Berg, Landreth & Fall (2018) ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ได้แก่

ขั้นเริ่มต้น หมายถึง ในช่วงเริ่มต้นของการปรึกษากลุ่ม ผู้วิจัยสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียน และนักเรียนกับนักเรียน อธิบายความเป็นมาในการทำกลุ่มอย่างชัดเจน ทั้งจุดประสงค์การทำกลุ่ม ขั้นตอนการดำเนินการกลุ่ม จำนวนครั้งในการเข้ากลุ่ม ระยะเวลาผลที่จะได้รับ แจ้งข้อตกลง บทบาทหน้าที่และการมีส่วนร่วมของสมาชิกในกลุ่ม

ขั้นดำเนินการ หมายถึง การที่ผู้วิจัยนำหลักการแนวคิด และเทคนิคตามทฤษฎีการรู้คิด และพฤติกรรมมาปรับใช้ เพื่อพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียน จำนวน 10 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ใช้เวลาครั้งละ 1.30 ชั่วโมง โดยพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ดังนี้

1. พัฒนาการรับรู้ความสามารถของตน (ครั้งที่ 1-3) ประกอบด้วย ครั้งที่ 1 การปฐมนิเทศ สร้างสัมพันธ์ภาพ เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิกให้เกิดบรรยากาศที่เป็นกันเอง วางใจ ผ่อนคลาย และ แจ้งวัตถุประสงค์ของการปรึกษากลุ่ม ระยะเวลา จำนวนครั้ง และบทบาทหน้าที่ของสมาชิกกลุ่ม และประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับให้สมาชิก ครั้งที่ 2 การรับรู้ความสามารถของตน : บุคลิกภาพเชิงบวกกับชั้นเรียนสร้างสรรค์ เพื่อค้นหาคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งของตนที่มีผลต่อการเรียนรู้และการใช้ชีวิตประจำวัน ครั้งที่ 3 การรับรู้ความสามารถของตน : ค่าประสบการณ์ของยอดมนุษย์ในชั้นเรียน เพื่อสำรวจและประเมินความสามารถของตนและผลของความสามารถที่มีต่อการเรียนรู้และปฏิบัติกิจกรรมในโรงเรียน

2. พัฒนาความหวัง (ครั้งที่ 4-5) ประกอบด้วย ครั้งที่ 4 ความหวัง : เป้าหมายมีไว้พุ่งชน เพื่อให้เกิดความเข้าใจเกี่ยวกับความหวังอย่างเหมาะสมและกำหนดการตั้งเป้าหมายอย่างมีทิศทาง ครั้งที่ 5 ความหวัง : การพัฒนาชีวิตด้วยอิทธิบาท 4 เพื่อให้เห็นถึงความสำคัญของความมุ่งมั่นตั้งใจที่มีผลต่อการบรรลุความหวัง

3. พัฒนาการมองโลกในแง่ดี (ครั้งที่ 6-7) ประกอบด้วย ครั้งที่ 6 การมองโลกในแง่ดี : ต้นไม้แห่งความขอบคุณ เพื่อเห็นเรื่องราวดี ๆ ที่ได้เกิดขึ้นรอบตัวและเห็นคุณค่าของสิ่งต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อชีวิตในชั้นเรียน ครั้งที่ 7 การมองโลกในแง่ดี : เรื่องเล่าของปัจจุบัน เพื่อให้เกิดความเข้าใจเกี่ยวกับมุมมองความคงถาวรของเหตุการณ์ และความครอบคลุมผ่านการเติบโตที่มีจนถึงปัจจุบันในเรื่องต่าง ๆ ของสมาชิก

4. พัฒนาความยืดหยุ่นตัว (ครั้งที่ 8-9) ประกอบด้วย ครั้งที่ 8 ความยืดหยุ่นตัว : การรับมือการเปลี่ยนแปลง เพื่อสร้างความเข้าใจที่เหมาะสมต่อความยืดหยุ่นตัวในฐานะวิธีการฟื้นตัวสำหรับความผิดหวัง ครั้งที่ 9 ความยืดหยุ่นตัว : สิ่งมหัศจรรย์เมื่อฉันพับดาว งานอดิเรก และการแสวงหางานอดิเรกเพิ่มเติม เพื่อฝึกกิจกรรมสำหรับเป็นทางเลือกในการผ่อนคลายและร่วมกันแสวงหากิจกรรมอื่น ๆ เพื่อเป็นทางเลือกในการสร้างความสบายใจเพิ่มเติม และครั้งที่ 10 ปัจฉิมบทของการปรึกษากลุ่มก้าวต่อไปกับทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก เพื่อให้เห็นความสำคัญของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกต่อการพัฒนาชีวิตและความสำคัญของ CBT Model ต่อชีวิตและการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

ขั้นตอน หมายถึง การสรุปเนื้อหาในการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนั้น ๆ ผ่านการสะท้อนคิดร่วมกัน สรุปร่วมกัน แลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกัน และหรือมีการบ้านที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาและการปรึกษาในครั้งถัดไป

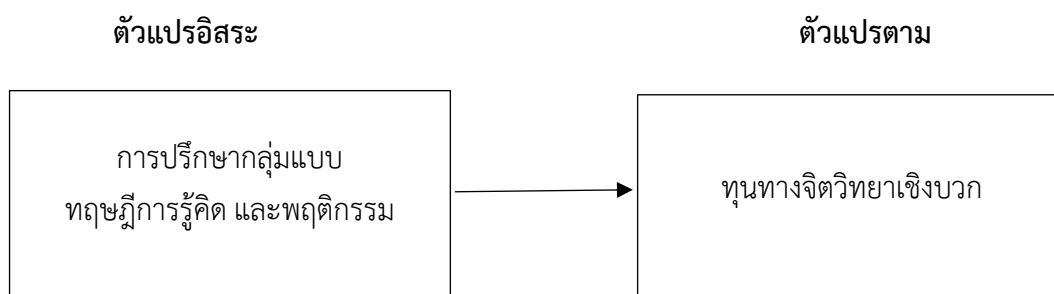
นักเรียน หมายถึง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ปีการศึกษา 2566 โรงเรียนสิรินธรราชวิทยาลัย

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับการวิจัย

1. นักเรียนที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมมีระดับทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกที่สูงขึ้น
2. ครูได้แนวทางในการปรึกษากลุ่มเพื่อส่งเสริมและพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกแก่นักเรียนต่อไป
3. โรงเรียนได้แนวทางในส่งเสริมแก้ไขพัฒนาพฤติกรรมของนักเรียนผ่านรูปแบบของการปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม

กรอบแนวคิดในการวิจัย

การศึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม มีมุมมองที่สำคัญต่อการดำรงชีวิตมนุษย์ ผ่านการเข้าใจความคิดซึ่งมีอิทธิพลต่ออารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมของมนุษย์ การปรับเปลี่ยนความคิดเพื่อนำไปสู่การมีพฤติกรรม อารมณ์ และความรู้สึกที่สมเหตุสมผล ทำให้มนุษย์สามารถดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข เทคนิคที่สำคัญในการศึกษา คือ การรับรู้ความคิด การสอบทานความคิดเชิงลึก การตั้งคำถามแบบโสเครติค การตอบสนองความคิดอย่างมีเหตุผล การเปรียบเทียบข้อดีข้อเสียการพิจารณาปัจจัยที่เกี่ยวข้องจากมุมมองที่กว้างขึ้น การปรับเปลี่ยนเนื้อเรื่องที่ปรากฏในภาพ การทำพฤติกรรมใหม่และการให้การบ้าน เป็นเทคนิคที่มีส่วนสัมพันธ์ระหว่างความคิดและพฤติกรรม มีส่วนช่วยในการพัฒนาคุณลักษณะของบุคคลโดยเฉพาะการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนให้มีระดับที่เพิ่มขึ้น และมีการวิจัยรองรับว่าสามารถนำมาใช้ในการพัฒนาอย่างมีประสิทธิภาพ



ภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษา เรื่อง การพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยการให้การปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อกำหนดกรอบแนวคิดที่จะใช้ในการวิจัยครั้งนี้ดังนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษากลุ่ม
3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก

“Positive Psychological Capital” หรือ “Pscap” เป็นการศึกษาเกี่ยวกับลักษณะทางจิตวิทยาของมนุษย์ที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพการทำงานเพื่อความผาสุกและประสบความสำเร็จ ซึ่งถูกจัดเป็นศาสตร์ด้านพฤติกรรมองค์กรที่ถูกนำมาใช้ในการพัฒนาทั้งในกลุ่มจิตวิทยาอุตสาหกรรมและขยายพื้นที่สู่ของการศึกษา ซึ่งคำดังกล่าวมีชื่อเรียกเป็นภาษาไทยว่า “ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก” ซึ่งในการศึกษาวิจัยนี้ จึงกำหนดใช้คำเพื่อให้เกิดความเข้าใจในทางเดียวกันตลอดการวิจัย คือ คำว่า “ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก” และ “Positive Psychological Capital”

1. ความหมายของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก

ความหมายของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก หรือ Positive Psychological Capital มีการอธิบายโดยนักวิชาการ ดังนี้

กาญจนา สุทธิเนียม (2561) ให้ความหมายไว้ว่า ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกเป็นคุณลักษณะด้านบวกในแต่ละบุคคล ในการก้าวข้ามปัญหาหรือความเครียด การมองโลกผ่านโลกทัศน์เชิงบวก การตระหนักรู้ในคุณค่าแห่งคน รวมถึงใช้ประโยชน์จากจิตวิทยาเชิงบวกเป็นฐานในการป้องกันให้ตนไม่ตกอยู่ในความเสี่ยง ไม่มั่นคง รวมถึงให้สามารถช่วยเหลือตนเองได้ รับมือสถานการณ์หรือจัดการความเสี่ยงได้อย่างมีสติด้วยวิธีการที่เหมาะสมหรือวิธีการที่เป็นบวกแต่การดำรงชีวิต

นราทิพย์ ผินประดับ (2562) ให้ความหมายไว้ว่า ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกเป็นพื้นฐานของบุคคลเชิงบวกที่มีส่วนในการพัฒนาศักยภาพบุคคลให้เกิดความสำเร็จในการทำงาน และมีพฤติกรรมทางบวกในการดำเนินชีวิตทั้งมิติการทำงานและมิติการใช้ชีวิต

Csikszentmihalyi & Nakamura (2009, as cited in Lopez, 2009) ให้ความหมายไว้ว่า ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกเป็นลักษณะบุคลิกภาพของบุคคลเชิงบวกที่ส่งผลต่อความสามารถในการใช้ชีวิตและการดำเนินชีวิต ประกอบด้วย ความหวัง การมองโลกในแง่ดี การรับรู้ความสามารถของตน และความหย่อนตัว สำหรับเด็กนั้นทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกเป็นเสมือนการพัฒนาความสนใจรวมถึงลักษณะบุคลิกภาพที่จะส่งผลต่อประสบการณ์ที่ดีสำหรับการเป็นผู้ใหญ่ต่อไป

Pryce-Jones (2010) ให้ความหมายไว้ว่า ทักษะจิตวิทยาเชิงบวกเป็นทรัพยากรทางจิตที่ประกอบสร้างขึ้นด้วยสิ่งที่ดีและรวมถึงสร้างขึ้นในการเผชิญสิ่งที่เลวร้าย มีส่วนในการสร้างความสุขในการใช้ชีวิตในบริบทต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการทำงาน ซึ่งทักษะจิตวิทยาเชิงบวกมีองค์ประกอบครอบคลุมตั้งแต่ความมุ่งมั่น แรงจูงใจ ความหวัง การมองโลกในแง่ดี ความมั่นใจ การรู้สึกมีคุณค่าการรับรู้ความสามารถของตน และพลังในตัวเอง

Luthans, Youssef-Morgan & Avolio (2015) ให้ความหมายไว้ว่า ทักษะจิตวิทยาเชิงบวก คือ บุคลิกลักษณะทางจิตวิทยาเชิงบวกของแต่ละบุคคลที่มีการพัฒนาโดยเฉพาะประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ ได้แก่ การรับรู้ความสามารถของตน การมองโลกในแง่ดี ความหวัง และความมุ่งมั่น โดยอาจเรียกว่า ทักษะจิตวิทยา หรือ Psychological Capital: Psycap ก็ได้ และมีข้อสังเกตสำคัญ กล่าวคือ เป็นสิ่งที่ได้รับการอ้างอิงเชิงทฤษฎีและการวิจัย วัดได้ พัฒนาได้ และมีผลต่อทัศนคติและพฤติกรรมซึ่งนำไปสู่ประสิทธิภาพในการทำงานและการใช้ชีวิตประจำวันของแต่ละบุคคลด้วย

จากที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า ทักษะจิตวิทยาเชิงบวก หมายถึง ลักษณะพฤติกรรมเชิงบวกของบุคคลที่มีอิทธิพลต่อการปฏิบัติกิจกรรม การทำงาน หรือการดำรงชีวิต ซึ่งสามารถวัดได้ พัฒนาได้ รวมถึงส่งผลต่อประสิทธิภาพในการดำรงชีวิต

2. ความเป็นมาของแนวคิดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก

ความเป็นมาของแนวคิดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก มีการอธิบายโดยนักวิชาการ กล่าวคือ Luthans, Youssef-Morgan & Avolio (2015) ได้อธิบายความเป็นมาของแนวคิดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกว่า จิตวิทยาเชิงบวกเป็นแขนงการศึกษาจิตวิทยาที่ได้รับการพัฒนาในการปรับรูปแบบของมุมมองทางจิตวิทยาในช่วงหลังสงครามโลกครั้งที่ 2 จากรูปแบบจากการบำบัดรักษาไปสู่การเติมเต็มความเข้มแข็งภายในบุคคลสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดี เพื่อให้ความเข้มแข็งดังกล่าวเป็นแนวทางในการรักษาและเยียวยาความเจ็บป่วยที่จะเกิดขึ้นในชีวิตมากกว่าการบำบัดรักษา โดยเชื่อว่ามนุษย์มีประสิทธิภาพในการฟันฝ่าหรือเผชิญการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ได้ด้วยประสิทธิภาพและความเข้มแข็งที่มีอยู่ในแต่ละบุคคล จึงทำให้เกิดแขนงใหม่ในการศึกษาทางจิตวิทยาเป็นจิตวิทยาเชิงบวกที่มีรูปแบบที่ต่างไปจากการศึกษาแบบเดิม กล่าวคือ จิตวิทยาเชิงบวกมุ่งเน้นการศึกษาหาคำตอบจากการทดลองและวิจัยที่มีวิธีการที่สอดคล้องกับวิทยาศาสตร์มากกว่าการสร้างการศึกษาจากความเชื่อ ปรัชญา หรือการอ้างอิงประสบการณ์ส่วนตัวมากกว่าจึงทำให้จิตวิทยาเชิงบวกได้รับการยอมรับอย่างแพร่หลายในฐานะศาสตร์ที่มีการศึกษาอย่างเป็นระบบ

จิตวิทยาเชิงบวกได้ขยายความคิดสู่การศึกษาและพัฒนามนุษย์ในด้านอื่น ๆ โดยเฉพาะในด้านพฤติกรรมองค์กร Luthans, Luthans & Luthans (2004) ได้อธิบายว่า การศึกษาพฤติกรรมองค์กรเป็นการเปลี่ยนรูปแบบของการแข่งขันทางศักยภาพทางเศรษฐกิจผ่านทุนทางเศรษฐกิจ (Economic Capital) ผ่านมุมมองของสถานะทางการเงินขององค์กรผ่านการมีอุปกรณ์ เครื่องมือ หรือนวัตกรรมที่ดีอันเป็นทรัพยากรในการดำเนินการขององค์กรในฐานะสิ่งที่องค์กรมี (What you have) ก่อนขยายแนวคิดไปสู่การศึกษาสนใจมิติของทุนมนุษย์ (Human Capital) ในมุมมองความสนใจเกี่ยวกับลักษณะของบุคลากรผ่านระดับการศึกษา การมีประสบการณ์ ความรู้ หรือมีความเชื่ออย่างไร ในฐานะสิ่งที่บุคลากรในองค์กรมีความรู้และเข้าใจ (What you know) รวมไปถึงความสนใจ

ในมิติทุนทางสังคม (Social Capital) ซึ่งมีมุมมองความสนใจเกี่ยวกับการสร้างเครือข่ายและสัมพันธ์ระหว่างเครือข่าย ในฐานะความร่วมมือและสัมพันธ์ภาพที่องค์กรแต่ละองค์กรมี (Who you know) ก่อนขยายขอบเขตการศึกษาโดยมีการนำทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกมาใช้เพื่อค้นหาศักยภาพของบุคลากรในองค์กร (Who are you) อันเป็นการขยายมุมมองการศึกษาเพื่อส่งเสริมผลกระทบหรือผลลัพธ์ที่มีประสิทธิภาพในองค์กรผ่านการศึกษาในระดับบุคคล ทำให้เกิดมิติของการศึกษาและพัฒนาในมิติของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกขึ้น

ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกในฐานะพฤติกรรมองค์กรเชิงบวกถูกนำมาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาการปฏิบัติงานของบุคลากรในองค์กร (Performance Improvement) และศึกษาพฤติกรรมองค์กร (Organizational behavior - OB) โดย Luthans, Youssef & Avolio (2007) ได้อธิบายว่าความมุ่งหวังของพฤติกรรมองค์กรมุ่งศึกษาผลกระทบของบุคคล กลุ่มบุคคล รวมถึงโครงสร้างที่ส่งผลต่อพฤติกรรมในองค์กร แนวคิดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกซึ่งเชื่อในการเติบโตภายในของมนุษย์ถูกนำมาใช้เพื่อพัฒนาเพื่อเสริมสร้างประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานที่สูงขึ้นและเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ผ่านการศึกษาพฤติกรรมของบุคคลในองค์กร เช่น เจตคติ การรับรู้ความสามารถของตนเองในการเรียนรู้ รวมไปถึงเป้าหมายที่บุคคลมีต่อองค์กร ซึ่งลักษณะสำคัญของการศึกษาพฤติกรรมองค์กรเชิงบวกที่มีการศึกษานั้นเป็นการศึกษาและประยุกต์ใช้ทรัพยากรที่มีอยู่ในแต่ละบุคคลที่มีผลต่อประสิทธิภาพในการทำงาน มีทฤษฎีหรืองานวิจัยที่เชื่อถือได้ในการรองรับ สามารถตรวจสอบได้ วัดได้ ประเมินได้ และเป็นคุณลักษณะทางจิตวิทยาที่เป็นสภาวะ (State-like) กล่าวคือเรียนรู้ได้ พัฒนาได้ เปลี่ยนแปลงได้ ซึ่งตรงกันข้ามกับลักษณะนิสัย (Trait-like) ที่มีลักษณะที่คงทนเปลี่ยนแปลงได้ยากกว่า

จากที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก คือ สิ่งที่ถูกพัฒนาต่อยอดจากการเติบโตของแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกที่ถูกนำมาใช้ในการสร้างพฤติกรรมเชิงบวกในองค์กรให้เกิดขึ้นเพื่อการสร้างประสิทธิภาพในการดำรงชีวิตและปฏิบัติงาน ซึ่งเป็นการขยายฐานของความสนใจในการพัฒนาคุณลักษณะของบุคคลที่เชื่อมโยงจากจิตวิทยาสู่ศาสตร์ด้านพฤติกรรมองค์กร โดยเฉพาะอย่างยิ่งในพฤติกรรมองค์กรเชิงบวก (Positive Organization Behavior : POB) ซึ่งพฤติกรรมองค์กรที่ถูกพัฒนาผ่านทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกนี้มีลักษณะของพฤติกรรมที่มีที่มาที่ไป วัดได้ ประเมินได้ ตลอดจนสามารถพัฒนาตามแต่ละบุคคลได้

3. องค์ประกอบของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก

องค์ประกอบของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก มีการศึกษาโดยนักวิชาการและผู้วิจัยทั้งในและต่างประเทศ ดังนี้

นราทิพย์ ผินประดับ (2562) ได้ระบุองค์ประกอบของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ คือ การรับรู้ความสามารถของตน การมองโลกในแง่ดี ความหวัง และความหยุ่นตัว

Luthans, Youssef-Morgan & Avolio (2007) ได้ระบุองค์ประกอบของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ว่า ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ คือ การรับรู้ความสามารถของตน การมองโลกในแง่ดี ความหวัง และความหยุ่นตัว

Csikszentmihalyi & Nakamura (2009, as cited in Lopez, 2009) ได้ระบุองค์ประกอบของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกว่า ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ คือ การรับรู้ความสามารถของตนเอง การมองโลกในแง่ดี ความหวัง และความมุ่งมั่น คล้ายกันกับ Luthans, Youssef-Morgan & Avolio (2007)

Pryce-Jones (2010) ได้ระบุองค์ประกอบของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกว่า ประกอบด้วย ความมุ่งมั่น แรงจูงใจ ความหวัง การมองโลกในแง่ดี ความมั่นใจ การรับรู้ความสามารถของตนเอง การมีคุณค่าและพลังในตัวเอง

จากการรวบรวมองค์ประกอบของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกที่ปรากฏในเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สามารถแสดงความสอดคล้องได้ดังตารางที่ 2.1

ตารางที่ 2.1 องค์ประกอบของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกที่ปรากฏในเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ชื่อผู้ศึกษา	องค์ประกอบของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก							
	การรับรู้ความสามารถของตนเอง	ความหวัง	การมองโลกในแง่ดี	ความมุ่งมั่น	ความมั่นใจ	คุณค่า	แรงจูงใจ	พลังในตัวเอง
Luthans, Youssef & Avolio	✓	✓	✓	✓	-	-	-	-
Pryce-Jones	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Csikszentmihalyi & Nakamura	✓	✓	✓	✓	-	-	-	-
นราทิพย์ ผินประดับ	✓	✓	✓	✓	-	-	-	-
ความสอดคล้องโดยภาพรวม	4	4	4	4	1	1	1	1

จากตารางที่ 2.1 พบว่า องค์ประกอบของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกที่ปรากฏในเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องนำเสนอสอดคล้องกันจำนวน 4 องค์ประกอบ ประกอบด้วย การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความหวัง การมองโลกในแง่ดี และความมุ่งมั่น

เพื่อวิเคราะห์สถานการณ์ปัญหาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนในการเรียนรู้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการสัมภาษณ์ครูและนักเรียนด้วยการทำกลุ่มสนทนา เพื่อเก็บข้อมูลเกี่ยวกับปัญหาในการเรียนรู้ของนักเรียนที่ปรากฏในโรงเรียนสิรินธรราชวิทยาลัย พบว่า สามารถจำแนกปัญหาได้เป็น 4 กลุ่ม คือ การรับรู้ความสามารถของตนเอง ซึ่งสะท้อนผ่านการมองไม่เห็นความสามารถของตนเอง และความสามารถในการพัฒนาตนเอง ความหวัง ซึ่งพบว่านักเรียนบางส่วนไม่สามารถระบุวิธีการบรรลุเป้าหมายในการเรียนรู้อย่างเป็นขั้นตอนได้ การมองโลกในแง่ดี ซึ่งปรากฏผ่านการมีความเชื่อแบบเหมารวมต่อการเรียนรู้ในรายวิชาต่าง ๆ โดยภาพรวม และความมุ่งมั่นที่มีขาดความเชื่อในการเปลี่ยนแปลงหรือฟื้นฟูพลังเพื่อการทำสิ่งในสิ่งต่าง ๆ ต่อไปอย่างมีพลัง และเป็นสิ่งที่นักเรียนและครูระบุ

ว่าส่งผลต่อพฤติกรรมการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพของนักเรียน ในขณะที่ในด้านของความมั่นใจ คุณค่า แรงจูงใจ และพลังในตนเองมีการระบุว่าเป็นปัญหาในกลุ่มที่น้อยและรวมไปถึงการมองว่าเป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กับตัวแปรอื่น ๆ ที่กล่าวถึงหลัก ๆ แล้ว ซึ่งมุมมองต่อปัญหาดังกล่าวของครูและนักเรียนสอดคล้องกัน ดังตาราง 2.2

ตารางที่ 2.2 สถานการณ์ปัญหาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกในการเรียนรู้ของนักเรียนโรงเรียนสิรินธรราชวิทยาลัย

ผู้ให้ข้อมูล	องค์ประกอบของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก							
	การรับรู้ความสามารถของตน	ความหวัง	การมองโลกในแง่ดี	ความพหุตัวตน	ความมั่นใจ	คุณค่า	แรงจูงใจ	พลังในตนเอง
ครูคนที่ 1	✓	✓	✓	✓	✓		✓	
ครูคนที่ 2	✓	✓	✓	✓				
ครูคนที่ 3	✓	✓		✓			✓	
ครูคนที่ 4	✓	✓	✓	✓				
ครูคนที่ 5	✓	✓	✓	✓				✓
นักเรียนคนที่ 1	✓	✓	✓	✓		✓		
นักเรียนคนที่ 2	✓	✓	✓					✓
นักเรียนคนที่ 3	✓	✓	✓	✓				
นักเรียนคนที่ 4	✓	✓		✓		✓		
นักเรียนคนที่ 5	✓	✓	✓	✓				
รวม	10	10	8	9	1	2	2	2

จากตารางที่ 2.2 พบว่า สถานการณ์โดยส่วนใหญ่เกี่ยวกับปัญหาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกในการเรียนรู้ของนักเรียนโรงเรียนสิรินธรราชวิทยาลัยจากการสัมภาษณ์ครูและนักเรียน ส่วนใหญ่เห็นตรงกันเกี่ยวกับปัญหาในการรับรู้ความสามารถของตน ความหวัง การมองโลกแง่ดี และความพหุตัวตน

ซึ่งจากการพิจารณาองค์ประกอบทุนทางจิตวิทยาจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและการสัมภาษณ์ครูและนักเรียน ปรากฏความสอดคล้อง ดังตารางที่ 2.3

ตารางที่ 2.3 สรุปองค์ประกอบทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกที่ได้จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและการสัมภาษณ์ครูและนักเรียน

พิจารณาความสอดคล้อง	องค์ประกอบของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก							
	การรับรู้ความสามารถของตน	ความหวัง	การมองโลกในแง่ดี	ความหยิ่งตัว	ความมั่นใจ	คุณค่า	แรงจูงใจ	พลังในตนเอง
การทบทวนเอกสารและงานวิจัย	4	4	4	4	1	1	1	1
การสัมภาษณ์กลุ่มครู	5	5	4	5	1	0	2	1
การสัมภาษณ์กลุ่มนักเรียน	5	5	4	4	0	2	0	1
ความสอดคล้องขององค์ประกอบ	14	14	12	13	2	3	3	3

จากตารางที่ 2.3 จะเห็นว่า องค์ประกอบของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกที่ได้จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและการสัมภาษณ์ครูและนักเรียน พบว่า องค์ประกอบทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกที่สอดคล้องกันมากประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ คือ การรับรู้ความสามารถของตน การมองโลกในแง่ดี ความหวัง และความหยิ่งตัว เป็นไปตามแนวคิดของ Luthans, Youssef-Morgan & Avolio (2007) จึงใช้องค์ประกอบดังกล่าวในการศึกษาวิจัยครั้งนี้

จากที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า องค์ประกอบของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้มี 4 องค์ประกอบ คือ การรับรู้ความสามารถของตน การมองโลกในแง่ดี ความหวัง และความหยิ่งตัว ซึ่งเป็นองค์ประกอบทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกจากความสอดคล้องกันระหว่างการศึกษาของนักวิชาการ ปัญหาสถานการณ์ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกในการเรียนรู้ของนักเรียนจากการสัมภาษณ์ครูและนักเรียน

4. การรับรู้ความสามารถของตน

การรับรู้ความสามารถของตน หรือ Self-Efficacy มีการอธิบายความหมายโดยนักวิชาการ ดังนี้

Bandura (1997) ให้ความหมายไว้ว่า การรับรู้ความสามารถของตน คือ ความเชื่อในความสามารถของบุคคลในการใช้การรู้คิดเพื่อบรรลุความต้องการ เป็นการประเมินและรับรู้ความสามารถของตน ซึ่งผู้ที่รับรู้ในความสามารถของตนในระดับสูงจะส่งผลต่อความสำเร็จมากกว่าผู้ที่มีระดับการรับรู้ที่ต่ำกว่า รวมถึงเมื่อเผชิญอุปสรรคจะมีความอดทนและมานะมากกว่าด้วยแนวคิดเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตน ซึ่ง Bandura ได้อธิบายว่า การรับรู้ความสามารถของตนเป็นความรู้สึกที่บุคคลประเมินความสามารถตนเองในการแสดงพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้มากน้อยเพียงใด และจะเลือกแสดงพฤติกรรมตามการประเมินของตน ซึ่งหากประเมินว่าตนมีความสามารถไม่เพียงพอจะเกิดความกลัวและหลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมนั้น ๆ ในทางตรงกันข้ามหากเมื่อบุคคลได้ประเมินแล้วพบว่าตนมีความสามารถในการที่จะทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด ความกลัวหรือความไม่มั่นใจในการที่จะทำสิ่งนั้น ๆ ก็จะน้อยลง ทำให้เกิดความพยายามรวมถึงความอดทนในการทำกิจกรรมนั้น ๆ ด้วยความกระตือรือร้นที่มากขึ้น ฉะนั้นแล้วการรับรู้ความสามารถตน จึงประกอบด้วยความคาดหวังที่มีผลต่อการตัดสินใจในการกระทำพฤติกรรม 2 ประการ คือ การรับรู้ความสามารถตน (Self-Efficacy) หรือ ความมั่นใจของบุคคลในการกระทำหรือแสดงพฤติกรรมที่จะนำไปสู่ผลลัพธ์ที่ต้องการอันเป็นความคาดหวังก่อนพฤติกรรม และความคาดหวังในผลลัพธ์ (Outcome Expectation) หรือ การคาดการณ์ของบุคคลที่ว่าหากกระทำพฤติกรรมนั้น ๆ แล้วจะทำให้เกิดผลตามที่ได้ตั้งเป้าหมายหรือคาดหวังไว้จากการแสดงออกซึ่งการกระทำหรือพฤติกรรม

Maddux (2009, as cited in Lopez, 2009) ให้ความหมายไว้ว่า การรับรู้ความสามารถของตน คือ ความเชื่อของแต่ละบุคคลเกี่ยวกับความสามารถในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ผ่านการกระทำของตนเอง โดยความเชื่อนี้เป็นสิ่งสำคัญในการกำหนดพฤติกรรมที่ผู้คนการดำรงชีวิตและเป็นสิ่งซึ่งช่วยให้สามารถยืนหยัดในการเผชิญกับอุปสรรคและความท้าทายต่าง ๆ ที่เข้ามาในชีวิต

Luthans, Youssef-Morgan & Avolio (2015) ให้ความหมายไว้ว่า การรับรู้ความสามารถของตน คือ การมีความมั่นใจในการที่จะพยายามเพื่อความสำเร็จของงานหรือเป้าหมายที่เข้ามาในชีวิต

โดยปัจจัยที่มีผลต่อการรับรู้ความสามารถของตน Bandura (1995) ได้เสนอปัจจัยที่สำคัญที่ส่งผลต่อการรับรู้ความสามารถของตนไว้ 4 ประการ คือ

1. ภาวะความสำเร็จในประสบการณ์ที่ผ่านมา (Mastery Experience) ความสำเร็จเกิดขึ้นจากการเรียนรู้ความเชี่ยวชาญที่ประสบความสำเร็จจากประสบการณ์ที่ผ่านมา ซึ่งความสำเร็จนั้น ๆ จะเป็นความเชื่อมั่นในการที่จะทำให้การรับรู้ความสามารถของตนในแต่ละบุคคลเพิ่มสูงขึ้น ทำให้เกิดการพยายามเพื่อความสำเร็จ ในทางกลับกันหากประสบการณ์เดิมมีความล้มเหลวเป็นบทเรียนสำคัญ แนวโน้มของบุคคลที่มีต่อการรับรู้ความสามารถของตนก็จะลดลงด้วยเช่นกัน

2. ประสบการณ์จากตัวแทนหรือประสบการณ์จากผู้อื่น (Vicarious Experience) การเรียนรู้ประสบการณ์ความสำเร็จที่เกิดขึ้นในบทเรียนของผู้อื่น ทำให้เกิดการถ่ายทอดประสบการณ์ที่คล้ายกันในการสร้างการรับรู้ความสามารถของตน กล่าวคือ เมื่อเห็นผลลัพธ์ความสำเร็จที่บุคคลอื่น ๆ ประสบความสำเร็จในเรื่องนั้น ๆ บุคคลจะเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนในการปฏิบัติงานหรือกิจกรรมนั้น ๆ ด้วยเช่นกัน

3. การชักจูงทางสังคม (Social Persuasion) การเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถของตน การชักจูงทางสังคมมีส่วนเกี่ยวข้องโดยเฉพาะการชักจูงทางวาจา (Verbal Persuasion) ซึ่งการชักจูงหรือโน้มน้าวโดยเฉพาะอย่างยิ่งจากบุคคลที่มีความเชี่ยวชาญ น่าเชื่อถือ หรือเป็นผู้ที่มีอิทธิพลต่อบุคคลนั้น ๆ จะมีอิทธิพลต่อระดับการรับรู้ความสามารถของตนมาก หากแต่มีอิทธิพลในระดับน้อยเมื่อเปรียบเทียบกับประสบการณ์ที่ผ่านมาหรือประสบการณ์จากตัวแทน

4. สภาวะทางกายภาพและอารมณ์ของบุคคล (Physiological & Emotional States) ซึ่งส่งผลต่อการรับรู้ความสามารถของตน กล่าวคือ หากบุคคลมีสภาวะทางอารมณ์ เช่น ความวิตกกังวล ความเครียด ความกลัว หรืออารมณ์อื่น ๆ ในทางลบ จะส่งผลให้ระดับการรับรู้ความสามารถของตนลดลง และทำให้ประสิทธิภาพในการดำรงชีวิตหรือปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ไม่ดีเท่าที่ควร ในทางกลับกัน หากบุคคลมีสภาวะทางกายที่ดี สุขภาพแข็งแรง รวมไปถึงมีอารมณ์ในที่เหมาะสมเชิงบวก เบิกบาน มีความผาสุก จะส่งผลให้ระดับการรับรู้ความสามารถของตนเป็นไปด้วยดี และยังส่งผลต่อประสิทธิภาพในการดำรงชีวิตหรือปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างดีด้วยเช่นกัน

โดยการรับรู้ความสามารถของตนนั่นจะเชื่อมโยงกับความคาดหวังในผลลัพธ์และนำไปสู่การเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับแนวโน้มการตัดสินใจที่จะกระทำ แสดงออก หรือปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ แตกต่างกันไป กล่าวคือ ความสัมพันธ์ของการรับรู้ความสามารถของตนกับความคาดหวังในผลลัพธ์มีอิทธิพลต่อการแสดงออกเพื่อจะทำ ปฏิบัติ หรือแสดงซึ่งพฤติกรรมอื่นใดของบุคคล โดยบุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนในระดับสูง และมีความคาดหวังในผลลัพธ์ระดับสูงมีแนวโน้มที่จะแสดงออกซึ่งพฤติกรรม ปฏิบัติ หรือทำกิจกรรมอย่างแน่วแน่ ในทางกลับกันจากระดับการรับรู้ความสามารถตนในระดับต่ำและมีการคาดหวังในผลลัพธ์ในระดับที่ต่ำด้วย บุคคลก็จะที่แนวโน้มชัดเจนที่จะไม่แสดงออกซึ่งพฤติกรรม ปฏิบัติ หรือทำกิจกรรมนั้น ๆ

จากที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า การรับรู้ความสามารถของตน หมายถึง การตระหนักรู้และเชื่อมั่นในความสามารถของตน มีความต้องการที่จะเผชิญกับสิ่งต่าง ๆ ที่จะบรรลุตามเป้าหมายหรือความต้องการผ่านการปฏิบัติหรือการกระทำตามการรับรู้ในตนเอง ซึ่งการรับรู้ความสามารถของตนนเป็นสิ่งที่พัฒนาได้ วัดได้ โดยมีปัจจัยที่ส่งผลต่อการมีระดับการรับรู้ความสามารถของตนในระดับสูงจากการมีประสบการณ์ความสำเร็จเดิมก็ดี การร่วมเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ของบุคคลอื่น ๆ ก็ดี การมีแรงผลักดันหรือการชักจูงจากสังคมก็ดี และรวมไปถึงการมีสภาวะทางกายและอารมณ์ที่เหมาะสม มีส่วนอย่างยิ่งในการผลักดันให้บุคคลแต่ละคนมีการรับรู้ความสามารถตนที่จะเป็นตัวสร้างประสิทธิภาพที่ดีในการดำรงชีวิตอย่างยิ่ง

5. ความหวัง (Hope)

ความหวัง หรือ Hope มีการอธิบายความหมายโดยนักวิชาการ ดังนี้

Snyder (2000) ให้ความหมายไว้ว่า ความหวัง คือ แรงบันดาลใจทางบวกที่ขึ้นกับความรู้สึกที่ได้รับจากเป้าหมายในชีวิต (Agency) และเส้นทางในการบรรลุเป้าหมายในชีวิต (Pathways) ซึ่งสามารถอธิบายให้กระชับกล่าวคือ ความหวัง คือ องค์ประกอบระหว่างเป้าหมาย ความมุ่งมั่น และหนทางในการบรรลุเป้าหมายในชีวิตของแต่ละบุคคล

Edwards (2009, as cited in Lopes, 2009) ให้ความหมายไว้ว่า ความหวังเป็นสถานะของแรงบันดาลใจตามเป้าหมาย (Goal) หนทางสู่เป้าหมาย (Pathways) และความมุ่งมั่นชัดเจนในเป้าหมาย (Agency goal directed thinking) ซึ่งองค์ประกอบของความหวัง ประกอบด้วย

1. เป้าหมาย (Goals) เป็นเป้าหมายมีความสำคัญต่อบุคคลโดยเฉพาะในระดับจิตใจ และมีความเป็นไปได้ที่จะไปถึงเป้าหมายนั้น ๆ

2. หนทางสู่เป้าหมาย (Pathways) เป็นการคิดโดยรอบเป้าหมายถึงความเป็นไปได้ในการไปถึงเป้าหมายซึ่งส่วนหนึ่งต้องเผชิญกับอุปสรรคหรือความท้าทายในระหว่างทางไปสู่เป้าหมาย ซึ่งหนทางไปสู่เป้าหมายนี้จึงเป็นการฟันฝ่าบนความเป็นไปได้เพื่อบรรลุตามเป้าหมายที่แต่ละคนได้กำหนดหรือตั้งเป้าไว้

3. ความมุ่งมั่นชัดเจนในเป้าหมาย (Agency) คือ แรงจูงใจในการขับเคลื่อนให้เกิดการลงมือทำ หรือ เคลื่อนไหวไปยังเป้าหมายที่แต่ละบุคคลได้ตั้งเป้าคาดหวังไว้ เป็นเสมือนจิตตานุภาพที่เปี่ยมไปด้วยความมุ่งมั่นและคาดหวังประโยชน์ เป็นพลังในการเคลื่อนตัวไปรอบ ๆ อุปสรรคและจดจ่ออยู่กับการบรรลุเป้าหมาย

Luthans, Youssef-Morgan & Avolio (2015) ให้ความหมายไว้ว่า ความหวัง คือ การมุ่งมั่นไปยังเป้าหมายที่ตนคาดหวังและสามารถปรับเปลี่ยนเป้าหมายเพื่อที่จะประสบความสำเร็จ

ความสำคัญของความหวัง Edwards (2009, as cited in Lopes, 2009) ได้อธิบายว่าบุคคลที่มีความหวังในระดับสูงจะสามารถแสวงหาหนทางสู่เป้าหมายได้หลายทางหรือสามารถคิดหาหนทางสู่เป้าหมายใหม่จากแนวทางอื่น ๆ ได้ แม้ว่าทางนั้น ๆ อาจจะไม่ส่งผลให้บุคคลบรรลุเป้าหมายได้โดยตรงแต่สิ่งนั้นอาจช่วยให้บุคคลเกิดการแสวงหาหนทางสู่ความสำเร็จในการปรับแต่งหนทางสู่เป้าหมายหรือการกำหนดเป้าหมายใหม่ที่เป็นไปได้เพื่อการบรรลุเป้าหมายซึ่งเป็นคุณค่าที่เกิดขึ้นจากการมีอยู่ของความหวังในแต่ละบุคคล ความหวังจึงเป็นคุณลักษณะทางบวกที่ถูกหยิบยกเป็นหนึ่งในทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของมนุษย์

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความหวังในแต่ละบุคคลนั้น Snyder (2000) ได้นำเสนอปัจจัยที่ส่งผลต่อความหวังไว้ 4 ประการ คือ

1. ความสามารถทางปัญญา ซึ่งมีความสัมพันธ์กับการประเมินสถานการณ์และการรับรู้ความสามารถตนในการรับมือหรือเผชิญสถานการณ์นั้น ๆ โดยหากเมื่อมีสถานการณ์ที่ยากลำบากเกิดขึ้น บุคคลสามารถหาทางออก มีทางสำหรับการเผชิญปัญหา สามารถจัดการสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ จะถือว่าเป็นบุคคลที่มีความหวังในระดับสูง

2. แรงสนับสนุนจากสังคม หมายถึงการได้รับผลจากความสัมพันธ์กับบุคคลต่าง ๆ ที่ทำให้บุคคลได้รับการช่วยเหลือทางกาย ตอบสนองทางจิตใจ อารมณ์ รวมไปถึงการได้รับการยอมรับจากสังคม

3. ภาวะสุขภาพทางกาย เป็นพื้นฐานในการไปสู่เป้าหมายอื่น ๆ การมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงมีอิทธิพลต่อการมีพลังใจที่จะนำไปสู่การแสวงหาหนทางสู่เป้าหมาย รวมถึงพร้อมในการที่จะมุ่งมั่นไปยังเป้าหมายที่แต่ละบุคคลคาดหวังไว้

4. ประสบการณ์ความสำเร็จที่ผ่านมาของตนและรวมไปถึงของบุคคลอื่น ๆ เป็นเสมือนบทเรียนในการเป็นความหวังให้บุคคลกล้าที่จะเผชิญกับเป้าหมายต่าง ๆ ที่เข้ามาในแต่ละช่วงของชีวิต ซึ่งสิ่งนี้อาจนอกจากจะสร้างความหวังแล้วยังเป็นส่วนที่เติมเต็มการรับรู้ความสามารถตนในแต่ละบุคคลให้เกิดการเพิ่มสูงขึ้นด้วย

จากที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า ความหวัง คือ กระบวนการทางความคิดที่มุ่งสู่เป้าหมายซึ่งนำไปสู่การแสดงพฤติกรรมเพื่อมุ่งไปสู่เป้าหมาย โดยมีองค์ประกอบสำคัญ คือ เป้าหมาย หนทางสู่เป้าหมาย และความมุ่งมั่นตั้งใจ ความหวังเป็นสิ่งที่พัฒนาได้ รวมไปถึงส่งผลต่อ การสร้างเสริมบุคลิกลักษณะที่เหมาะสมในการเผชิญสิ่งต่าง ๆ ที่จะเข้ามาในแต่ละบุคคล บุคคลที่มีการพัฒนาความหวังเป็นบุคลิกลักษณะที่ดีจะพร้อมที่จะเผชิญและฟันฝ่าสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

6. การมองโลกในแง่ดี

การมองโลกในแง่ดี หรือ Optimism มีการอธิบายความหมายโดยนักวิชาการ ดังนี้

สายสมร เฉลยกิตติ (2554) ได้ให้ความหมายไว้ว่า การมองโลกในแง่ดี คือ ความคิดทางบวกที่มีต่อบุคคล สถานการณ์ หรือสิ่งต่าง ๆ พร้อมทั้งจะยอมรับความเป็นจริงต่าง ๆ ที่เข้ามาในชีวิตตามสภาพที่เป็น รวมถึงการเชื่อว่าเหตุการณ์ทางบวกจะเกิดขึ้นกับตนในปัจจุบันและอนาคตสามารถดำรงชีวิตได้อย่างผาสุก

Scheiera & Carverb (2009, as cited in Lopez, 2009) ได้ให้ความหมายไว้ว่า การมองโลกในแง่ดี คือ การคาดหวังสิ่งดี ๆ ที่จะเกิดขึ้นแก่บุคคลนั้น ๆ ในทางกลับกันการมองโลกในแง่ร้ายจึงเป็นการมองในมุมที่คาดหวังสิ่งร้าย ๆ ว่าจะเกิดขึ้นแก่บุคคลนั้น ๆ ซึ่งมุมมองดังกล่าว มีอิทธิพลต่อความสำเร็จ ความทุกข์ ความผาสุกทางใจรวมถึงสุขภาพของบุคคลนั้น ๆ

Luthans, Youssef-Morgan & Avolio (2015) ให้ความหมายไว้ว่า การมองโลกในแง่ดี คือ ลักษณะการรับรู้ถึงการได้รับผลทางบวกตามที่ได้อำนาจไว้ เป็นคุณลักษณะในการอธิบายเหตุผลเชิงบวก ยอมรับความผิดพลาดต่าง ๆ ว่าเป็นผลให้เกิดการเรียนรู้ซึ่งการมองโลกในแง่ดีทำให้บุคคลเกิดความเพียรและมุ่งไปสู่ความสำเร็จที่จะเกิดขึ้นในปัจจุบันขณะและอนาคตได้ อาจกล่าวได้ว่าการมองโลกในแง่ดีเป็นคุณลักษณะที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพการปฏิบัติงาน ประสิทธิภาพการดำรงชีวิต และมีอิทธิพลต่อการมีสุขภาพที่ดีด้วย

ความสำคัญของการมองโลกในแง่ดี Seligman (2006) ได้อธิบายไว้ว่า การมองโลกในแง่ดีมีส่วนอย่างยิ่งในการช่วยประคับประคองการดำรงชีวิตของบุคคล กล่าวคือ เมื่อเกิดเรื่องที่ไม่พึงประสงค์ขึ้นมุมมองของบุคคลซึ่งมองโลกในแง่ดีกับบุคคลซึ่งมองโลกในแง่ร้ายนั้นจะมีมุมมองต่อเหตุการณ์นั้น ๆ ที่แตกต่างกัน โดยผู้ที่มุมมองการมองโลกในแง่ดีจะรับมือและฟื้นกลับจาก

สถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ง่ายเมื่อเทียบกับผู้ที่มีมุมมองการมองโลกในแง่ร้ายที่มีความเสี่ยงจะตกอยู่ได้ ภาวะซึมเศร้าจากการพบเจอสถานการณ์เดียวกันนั่นเอง ซึ่งสิ่งนั้นเกิดขึ้นจากความแตกต่างของความยืดหยุ่นในการมีมุมมองต่อเหตุการณ์ที่ประดังเข้ามาในชีวิตของแต่ละบุคคลที่ต่างกัน บุคคลที่มองโลกในแง่ดีจึงมีแนวโน้มที่จะประสบความสำเร็จในการทำงาน มีสุขภาพที่ดี และอายุยืนกว่าบุคคลที่มองโลกในแง่ร้าย

รูปแบบของการมองโลกทั้งการมองโลกในแง่ดีและการมองโลกในแง่ร้ายนั้นเกิดขึ้นจากการแปลเหตุการณ์ด้วยปัญญาของแต่ละบุคคลที่ต่างกัน Seligman (2006) อธิบายว่ามุมมองต่อการมองโลกในแง่ดีหรือแง่ร้ายของบุคคลสามารถพิจารณาได้ผ่านการมองโลกใน 3 มิติ ประกอบด้วย

1. มิติความเป็นตนเอง (Personal) คือ มุมมองที่มองว่าเหตุการณ์นั้น ๆ เกิดขึ้นเฉพาะกับตัวเรา เราเป็นต้นเหตุของสถานการณ์นั้น ๆ ซึ่งมุมมองนี้ทำให้เกิดการลดทอนคุณค่าของตนเอง ในขณะที่มุมมองของการมองโลกในแง่ดีจะมองว่ามีปัจจัยอื่น ๆ ที่เข้ามาเกี่ยวข้องในการทำให้สถานการณ์นั้น ๆ เกิดขึ้น

2. มิติความคงถาวร (Permanence) คือ มุมมองต่อการเกิดสถานการณ์ว่าเกิดขึ้นเพียงครั้งคราวหรือเกิดขึ้นถาวร ซึ่งมุมมองของการมองโลกในแง่ร้ายจะมีการมองในมุมว่าเหตุการณ์นั้น ๆ เกิดขึ้นตลอด บ่อยครั้งเกิดขึ้นกับตน ในขณะที่การมองโลกในแง่ดีจะมองว่าเหตุการณ์นั้น ๆ เกิดขึ้นเพียงแค่คราวใดคราวหนึ่งเท่านั้น ซึ่งการมองผ่านสภาพความคงถาวรของเหตุการณ์มีส่วนต่อการฟื้นฟูเพื่อก้าวผ่านเหตุการณ์นั้น ๆ ของแต่ละบุคคลด้วย

3. มิติความครอบคลุม (Pervasiveness) คือ มุมมองต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในลักษณะของวงกว้างของผลกระทบ กล่าวคือ บุคคลซึ่งมองโลกในแง่ดีจะมองความครอบคลุมว่ากระทบเพียงด้านใดด้านหนึ่งเท่านั้น ในขณะที่ผู้มองโลกในแง่ร้ายจะมองผลกระทบของเหตุการณ์รอบด้านครอบคลุมที่ทั้งเกี่ยวและไม่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์นั้น ๆ

การมองโลกในแง่ดีเป็นคุณลักษณะหนึ่งของมนุษย์ที่มีอิทธิพลต่อการทำงาน สัมพันธภาพระหว่างบุคคล ความสำเร็จ สุขภาพกายและใจของแต่ละบุคคล ซึ่งการมองโลกในแง่ดีนั้นสามารถพัฒนาได้ โดยวิทยาการ เชียงกุล (2562) นำเสนอแนวทางการพัฒนาการมองโลกในแง่ดี ดังนี้

1. ระบุและจัดลำดับความสำคัญของเป้าหมายแต่ละเป้าหมาย ซึ่งการจัดการดังกล่าวจะช่วยให้เห็นเป้าหมายใหญ่และเป้าหมายย่อยทำให้เกิดมุมมองที่เหมาะสมต่อการใช้ชีวิตมากขึ้น

2. การแบ่งเป้าหมายระยะยาวออกเป็นระยะ ๆ ซึ่งการแบ่งเป้าหมายระยะยาวออกเป็นช่วง ๆ นี้จะทำให้บุคคลสามารถประสบความสำเร็จได้เป็นขั้น ๆ ไป ต่างจากการที่บุคคลกำหนดเป้าหมายระยะยาวทีเดียวที่อาจจะต้องใช้เวลานานกว่า

3. มองแนวทางการบรรลุเป้าหมายมากกว่าหนึ่งแนวทาง ซึ่งการมองแนวทางมากกว่าหนึ่งทาง จะช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญกับความท้าทายที่เข้ามาได้อย่างมีสติ สามารถพลิกแพลงเพื่อสร้างทางออกสำหรับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ง่ายขึ้น

4. การถ่ายทอดความสำเร็จหรือรับฟังความสำเร็จของผู้อื่น ซึ่งเป็นการเพิ่มโอกาสในการแสวงหาความคิดที่มุ่งให้บุคคลตระหนักถึงทางออกของปัญหาที่ตนได้เผชิญหรือรับรู้อย่างมีความหวัง

5. ความร่าเริงและการมองโลกในแง่ดี คือการปรับมุมมองเพื่อให้เห็นปัญหาหรืออุปสรรค เป็นเพียงเรื่องเล็กน้อยที่เข้ามาในชีวิตเท่านั้น

จากที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า การมองโลกในแง่ดี คือ ความคิดเชิงบวกของบุคคลต่อ เหตุการณ์ที่เข้ามาในชีวิต มีมุมมองที่เป็นบวกต่อเหตุการณ์ทั้งมิติของความคงถาวร มิติความเป็น ตนเอง และมิติความครอบคลุมที่เหมาะสม ซึ่งส่งผลต่อการดำรงชีวิตทั้งในปัจจุบันและอนาคต

7. ความยืดหยุ่นตัว

ความยืดหยุ่นตัว หรือ Resilience มีการอธิบายความหมายโดยนักวิชาการ ดังนี้

Masten & Reed (2002, as cited in Snyder & Lopez, 2002) ให้ความหมายไว้ว่า ความยืดหยุ่นตัว คือ เป็นคุณลักษณะของการปรับตัวที่เหมาะสมในสถานการณ์ต่าง ๆ โดยเฉพาะใน สถานการณ์ที่ย่ำแย่ หรือมีอุปสรรคที่เข้ามาในชีวิต Masten (2009, as cited in Lopez, 2009) ได้ อธิบายถึงจุดเน้นประการสำคัญในการศึกษาความยืดหยุ่นตัวนั้นอยู่บนฐานของ 3 จุดเน้น คือ

1. การมีประสิทธิภาพการทำงานที่ดีแม้จะอยู่ภาวะที่ไม่พึงประสงค์
2. การกลับสู่ภาวะปกติหลังเผชิญการเปลี่ยนแปลงหรือภาวะไม่พึงประสงค์
3. การปรับตัวสู่ความปกติใหม่หลังภาวะเผชิญการเปลี่ยนแปลงหรือภาวะไม่พึงประสงค์

โดยรวมแล้วความยืดหยุ่นตัวจึงเป็นเสมือนเวทมนต์ในชีวิตประจำวันที่สามารถหล่อเลี้ยง รักษา และพัฒนาให้บุคคลมีประสิทธิภาพในการดำรงชีวิตในฐานะจุดแข็งของบุคคล (Masten, 2001, as cited in Luthans, Youssef-Morgan & Avolio, 2015)

Luthans, Youssef-Morgan & Avolio (2015) ให้ความหมายไว้ว่า ความยืดหยุ่นตัว คือ ความสามารถในการดั่งกลับหรือฟื้นขึ้นจากความทุกข์ ปัญหา ความขัดแย้ง อุปสรรค ความล้มเหลว รวมไปถึงเหตุการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม เช่น ความก้าวหน้าหรือการมีหน้าที่รับผิดชอบที่เพิ่มขึ้น

ความยืดหยุ่นตัวนั้นเป็นคุณลักษณะที่สามารถสร้างได้โดยมีต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อการเสริมสร้าง ความยืดหยุ่นตัวในการฟื้นคืนพลังเมื่อประสบกับภาวะไม่พึงประสงค์ของแต่ละบุคคล Lopez, Pedrotti & Snyder (2015) ได้นำเสนอปัจจัยที่ส่งผลต่อการเสริมสร้างความยืดหยุ่นตัว ประกอบด้วย 2 ปัจจัย คือ ปัจจัยภายนอก ได้แก่ การเข้าสังคม การศึกษา วัฒนธรรม การประกอบอาชีพ รวมไปถึงความคาดหวัง ของสังคม และปัจจัยภายใน คือ การมีความผาสุกทางจิตใจเชิงบวก ในขณะที่ Luthans, Youssef-Morgan & Avolio (2015) ได้อธิบายว่าความยืดหยุ่นตัวของแต่ละบุคคลพัฒนาได้ และแตกต่างกันตาม คุณลักษณะของแต่ละบุคคล ทั้งความรู้คิด อารมณ์ การรับรู้คุณค่าแห่งตน ศรัทธา การมีทัศนคติ เชิงบวกต่อชีวิต ความมั่นคงทางอารมณ์ และการมีอารมณ์ขัน

จากที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า ความยืดหยุ่นตัว (Resilience) คือ ลักษณะของบุคคลเชิงบวก ที่สามารถปรับตัวสู่สภาวะปกติได้เมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ รวมไปถึงการเปลี่ยนแปลง ในทางที่ดีที่เกิดขึ้นในชีวิต อันเป็นผลจากการมีความผาสุกทางจิตใจในเชิงบวกและปัจจัยภายนอก ที่ขัดเกลาให้มีพลังให้การฟื้นคืน

8. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก

Luthans, Avolio, Walumbwa & Li (2005) ได้ร่วมกันศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกต่อประสิทธิภาพในการทำงานในกลุ่มแรงงานชาวจีน พบว่า ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญต่อประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานของกลุ่มตัวอย่าง ทั้งยังพบความสัมพันธ์ระหว่างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกกับผลการตอบแทนเชิงรายได้ที่มีต่อกันด้วย

Luthans, Avolio, Avey & Norman (2007) ได้ศึกษาเกี่ยวกับทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก การวัดประเมินและความสัมพันธ์ที่มีต่อผลการปฏิบัติงานและความพึงพอใจ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของความหวัง การมองโลกในแง่ดี ความหยุนตัว และการรับรู้ความสามารถของตน ต่อการทำนายผลการปฏิบัติงานและความพึงพอใจ ในกลุ่มตัวอย่างที่แตกต่างกัน คือ กลุ่มตัวอย่างแรก เป็นกลุ่มนักศึกษาสาขาการจัดการในมหาวิทยาลัยขนาดใหญ่ของสหรัฐอเมริกา จำนวน 167 คน อายุเฉลี่ยที่ 22.25 ปี และเป็นเพศชายร้อยละ 67 เป็นเพศหญิงร้อยละ 33 และในอีกกลุ่มตัวอย่าง คือ กลุ่มวิศวกรและนักเทคนิคในอุตสาหกรรมขนาดใหญ่ จำนวน 115 คน อายุเฉลี่ยที่ 44.83 ปี และร้อยละ 80 เป็นเพศชาย โดยในการศึกษาใช้แบบวัดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (PsyCap Questionnaire : PCQ) ซึ่งเป็นลักษณะมาตรอันดับ 6 ระดับแบบลิเคิร์ต ประกอบด้วย 1 – Strongly disagree 2 – Disagree 3 – Somewhat disagree 4 – Somewhat agree 5 – agree และ 6 - Strongly agree จำนวน 24 ข้อในการศึกษา ซึ่งมีค่าสัมประสิทธิ์ Cronbach's alpha ขององค์ประกอบ ความหวัง (.72, .75, .80, .76) ความหยุนตัว (.71, .71, .66, .72) การรับรู้ความสามารถของตน (.75, .84, .85, .75) การมองโลกในแง่ดี (.74, .69, .76, .79) และองค์รวม (.88, .89, .89, .89) ซึ่งผลการศึกษาพบว่า ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกมีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับสูงต่อการปฏิบัติงานและความพึงพอใจในการทำงาน

Avey, Luthans, Smith & Palmer (2010) ได้ร่วมกันศึกษาเกี่ยวกับผลกระทบของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อความผูกพันทางใจของพนักงานในช่วงเวลาใดเวลาหนึ่ง พบว่าจากการศึกษาระดับทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกในพนักงานแต่ละคนนั้น มีความสัมพันธ์ต่อระดับความผูกพันทางใจของพนักงานแต่ละคนด้วย

อริยา คูหา, ฮานานมุฮิบะตุตดิน นอจิ, สรินภา ปูติ, ปรีนาภา ชูรัตน์ และฐปรัตน์ รัชภานุสิทธิ์ (2564) ได้ศึกษาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก การคิดเชิงอนาคต ความยึดมั่นในวิชาชีพและการประยุกต์จิตวิทยาเพื่อชีวิตของนักศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ โดยมีวัตถุประสงค์ในการศึกษาเพื่อศึกษาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก การคิดเชิงอนาคต ความยึดมั่นผูกพันในวิชาชีพ และการประยุกต์จิตวิทยาเพื่อชีวิตของนักศึกษา รวมไปถึงความสัมพันธ์และอิทธิพลของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกกับการคิดเชิงอนาคต ความยึดมั่นผูกพันในวิชาชีพ และการประยุกต์จิตวิทยาเพื่อชีวิต โดยศึกษาในกลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ ปีการศึกษา 2562 จำนวน 165 คน ของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ และเครื่องมือที่ใช้ คือ แบบประเมินทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก การคิดเชิงอนาคต ความยึดมั่นผูกพันในวิชาชีพและการประยุกต์จิตวิทยาเพื่อชีวิตที่มีค่า IOC ระหว่าง .68-1.00 และมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา Cronbach เท่ากับ .947, .941, .944 และ .964 ตามลำดับ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน และความแปรปรวนพหุคูณทางเดียว (One Way ANOVA) โดยการศึกษาพบว่า ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกมีผลต่อการคิด

เชิงอนาคต และความยืดหยุ่นผูกพันในวิชาชีพ รวมถึงการประยุกต์จิตวิทยาเพื่อชีวิต สถานศึกษาควรสนับสนุนการพัฒนาเพื่อให้นักศึกษาเกิดการเติบโตเป็นมนุษย์ที่พร้อมดำรงชีวิตต่อไป

จากการศึกษางานวิจัยเกี่ยวกับทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกข้างต้น จะเห็นได้ว่าทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกมีอิทธิพลต่อประสิทธิภาพในการดำรงชีวิตอย่างมาก ซึ่งในการศึกษานั้นจะพบว่า ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกนั้นครอบคลุมไปในมิติที่กว้างกว่าการศึกษาในฐานะพฤติกรรมองค์การเชิงบวกในการที่จะเป็นสัญลักษณ์ของการสร้างมนุษยงานในสังคม แต่มิติของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกและพฤติกรรมเชิงบวกดังกล่าวนี้ยังครอบคลุมไปถึงมิติอื่น โดยเฉพาะมิติการศึกษาทั้งในกลุ่มของนักศึกษาและนักเรียนด้วย ยิ่งเป็นการต่อยอดในความสำคัญของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกในฐานะพฤติกรรมที่จะช่วยให้มนุษย์ พินฝ่าและเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในขณะต่าง ๆ ของชีวิตได้ และนำไปสู่การศึกษาเพื่อสร้างเสริมทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกด้วยรูปแบบและวิธีต่าง ๆ ต่อไป

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษากลุ่ม

รูปแบบของการช่วยเหลือ พัฒนา ทางจิตวิทยานั้นมีหลายวิธี การปรึกษาเป็นกระบวนการหนึ่งที่ช่วยเหลือให้ผู้รับการปรึกษาเกิดการพัฒนาตนทั้งทางความคิด ความรู้สึก รวมไปถึงพฤติกรรม ซึ่งรูปแบบของการปรึกษานั้นมีทั้งรูปแบบของการปรึกษารายบุคคลและการปรึกษากลุ่ม ซึ่งความแตกต่างของการปรึกษาทั้งสองรูปแบบที่เห็นได้ชัดเจน คือ จำนวนสมาชิก และกระบวนการที่อยู่ในดำเนินการปรึกษา ซึ่งการปรึกษากลุ่มนั้นมีโอกาสที่จะพบทางเลือกในการจัดการชีวิตที่มากกว่า เพราะมาจากการเรียนรู้ร่วมกันของผู้ที่มีความต้องการในประเด็นเดียวกัน เมื่อเทียบกับการปรึกษารายบุคคล

1. ความหมายของการปรึกษากลุ่ม

การปรึกษากลุ่มหรือ Group Counseling มีการอธิบายความหมายโดยนักวิชาการ ดังนี้ จีราภรณ์ อารยะรังษฤษฎ์ (2539) ได้ให้ความหมายไว้ว่า การปรึกษากลุ่ม คือ กระบวนการที่ผู้ให้การปรึกษาจัดขึ้นเพื่อเป็นการช่วยเหลือผู้รับบริการที่ขอปรึกษาซึ่งมีจำนวนตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป เข้าร่วมกลุ่มโดยมีผู้ให้การปรึกษาซึ่งมีคุณลักษณะและบุคลิกภาพที่เหมาะสมเป็นผู้นำกลุ่ม ทำหน้าที่เอื้ออำนวยให้บรรยากาศในกลุ่มมีความอบอุ่น เป็นกันเอง รู้สึกปลอดภัย ทำให้สมาชิกเกิดความวางใจซึ่งกันและกัน อันจะนำไปสู่การเปิดเผยตนเอง เพื่อที่จะได้สำรวจและเผชิญหน้ากับปัญหาหรือสิ่งที่ทำให้เกิดความวิตกกังวล ผ่านกระบวนการทำความเข้าใจร่วมกัน

สุวัจนรา เปี่ยมญาติ (2557) ได้ให้ความหมายไว้ว่า การปรึกษากลุ่ม คือ กระบวนการระหว่างมนุษย์ที่มีความเป็นพลวัต มุ่งเน้นกระบวนการคิดและพฤติกรรมที่สามารถรับรู้ได้ และรวมถึงการมีบทบาทในการบำบัดผู้ที่มีปัญหาพฤติกรรมที่ยอมตามคนอื่นมากจนกระทบต่อชีวิต จิตใจของตนเอง ซึ่งกระบวนการสำคัญ คือ การมุ่งเผชิญกับความเป็นจริง ปลดปล่อยอารมณ์ความรู้สึกที่ซ่อนเร้น โดยกระบวนการอยู่บนฐานของความไว้วางใจกันและกัน ใส่ใจดูแลกันและกัน ทำความเข้าใจและยอมรับระหว่างกัน และสนับสนุนกันและกัน

Corey (2016) ให้ความหมายไว้ว่า การปรึกษากลุ่ม (Group Counseling) คือ การปรึกษาเพื่อศึกษา รักษา หรือดำเนินการร่วมกันทั้งสองเป้าหมายเพื่อช่วยเหลือให้สมาชิกกลุ่มเกิดการเปลี่ยนแปลงความคิด ความรู้สึก พฤติกรรมซึ่งมาจากเป้าหมายในการเข้ารับการปรึกษา โดยมี

จุดมุ่งหมายเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันและการบำบัดรักษาผ่านบรรยากาศที่เต็มไปด้วยความไว้วางใจกันและกัน การเห็นอกเห็นใจ และช่วยเหลือซึ่งกันและกัน อันจะนำไปสู่การเปิดเผยเรื่องราวที่ต้องการแก้ไขหรือเป็นปัญหา เพื่อการพัฒนาตนเองจากความพยายามค้นหาศักยภาพและจุดเด่นที่มีอยู่ในตนเองและพยายามที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสู่การมีพฤติกรรมที่พึงปรารถนาต่อไป

จากที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า การปรึกษากลุ่ม คือ การใช้ความสามารถในการเรียนรู้ร่วมกันและสร้างประสบการณ์จากทางเลือกที่หลากหลายผ่านการร่วมพิจารณาปัญหาที่เฉพาะเจาะจงในกลุ่มการปรึกษา โดยอาศัยการร่วมมือทางความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมในขณะที่ร่วมกลุ่มเป็นสำคัญ โดยมุ่งหวังให้สมาชิกมีส่วนร่วมในการกำหนดปัญหาและแสวงหาจุดหมาย ความเห็นอกเห็นใจและการให้โอกาสทุกคนเป็นสิ่งที่สนับสนุนให้สมาชิกแต่ละคนเกื้อหนุนกันภายใต้บรรยากาศแห่งความจริงแท้ และนำไปสู่การแลกเปลี่ยน ค้นพบ นำไปสู่การจัดการที่เหมาะสมในแต่ละคนต่อไป

2. วัตถุประสงค์ของการปรึกษากลุ่ม

วัตถุประสงค์ของการปรึกษากลุ่ม มีการอธิบายโดยนักวิชาการ ดังนี้

อนงค์ วิเศษสุวรรณ (2554) กล่าวว่าวัตถุประสงค์ของการปรึกษากลุ่มมีขึ้นเพื่อการป้องกัน พัฒนา และบำบัดรักษาในเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจง เช่น การศึกษา การให้ความรู้ อาชีพ สังคม หรือประเด็นส่วนตัว ผ่านการสร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในการพัฒนาความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม การปรึกษากลุ่มจึงเป็นเสมือนการพัฒนาบุคคล สร้างเสริมและค้นหาพลังในบุคคล กระบวนการกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกเกิดการรับรู้ ใฝ่ใจและสนับสนุนให้กำลังใจ เพื่อนำไปสู่การเปิดเผยตนเอง ค้นหาข้อขัดข้องต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง รวมถึงเกิดการพัฒนาทักษะบางประการแก่สมาชิกที่ร่วมกลุ่ม

Corey (2016) กล่าวว่า วัตถุประสงค์ของการปรึกษากลุ่ม มีหลากหลายประการไว้ดังนี้

1. เพื่อเพิ่มการรับรู้ตนเองและเติมเต็มความรู้ในตนเอง เพื่อพัฒนาความรู้สึกของตนเองสู่การสร้างเอกลักษณ์เฉพาะบุคคล
2. เพื่อให้เห็นถึงความเหมือนกันของความต้องการและปัญหาของสมาชิกและเพื่อพัฒนาความรู้สึกผูกพัน
3. เพื่อช่วยให้สมาชิกเรียนรู้วิธีสร้างความหมายและความสนิทสนม ผ่านความสัมพันธ์ภาพระหว่างกัน
4. เพื่อช่วยสมาชิกในการค้นหาแหล่งข้อมูลภายในตนเอง และขยายสู่ครอบครัวและชุมชน เพื่อเป็นแนวทางในการจัดการสถานการณ์ของพวกเขา
5. เพื่อเพิ่มการยอมรับในตนเอง ความมั่นใจในตนเอง ความเคารพตนเอง และเพื่อให้บรรลุมุมมองใหม่ของตนเองและผู้อื่น
6. เพื่อเรียนรู้วิธีการแสดงอารมณ์ของตนเองในทางที่ดี
7. เพื่อพัฒนาความห่วงใยและความเห็นอกเห็นใจต่อความต้องการและความรู้สึกของผู้อื่น
8. เพื่อหาทางเลือกอื่นในการจัดการกับที่เหมาะสมกับการแก้ไขข้อขัดแย้งที่เกิดขึ้น
9. เพื่อเพิ่มการกำกับตนเอง การพึ่งพาอาศัยกัน และความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น
10. เพื่อให้ตระหนักถึงทางเลือกของตนเองและตัดสินใจเลือกอย่างชาญฉลาด
11. เพื่อจัดทำแผนเฉพาะสำหรับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมบางอย่าง

12. เพื่อเรียนรู้ทักษะทางสังคมที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น
13. เรียนรู้ที่จะทำหายผู้อื่นด้วยความเอาใจใส่ ห่วงใย ซื่อสัตย์ และตรงไปตรงมา
14. เพื่อชี้แจงค่านิยมของตนเองและตัดสินใจว่าจะแก้ไขหรือไม่และอย่างไร

จากที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า การปรึกษากลุ่ม จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อมุ่งช่วยเหลือ พัฒนา หรือบำบัดรักษาให้สมาชิกเกิดการพัฒนาในทิศทางที่ดีผ่านการร่วมมือร่วมใจ และใช้ศักยภาพร่วมกัน ในการฟันฝ่าหรือเผชิญการแก้ปัญหาของสมาชิก ผ่านบรรยากาศที่เหมาะสม ไว้วางใจ เป็นมิตร และการยอมรับกันและกัน ทำให้เกิดการใช้กระบวนการทางสังคมในการพัฒนาให้เกิดความองงาม ในชีวิตของสมาชิกแต่ละบุคคลในกลุ่มการปรึกษา

3. ขนาด ระยะเวลา และจำนวนครั้งในการปรึกษากลุ่มสำหรับวัยรุ่น

ขนาด ระยะเวลา และจำนวนครั้งในการปรึกษากลุ่มสำหรับวัยรุ่น มีการอธิบายโดย นักวิชาการ ดังนี้

Jacobs, Masson, Harvill & Schimmel (2012) ได้นำเสนอเกี่ยวขนาด ระยะเวลา และ จำนวนครั้งในการปรึกษากลุ่มสำหรับวัยรุ่น ไว้ว่า วัยรุ่น คือ กลุ่มบุคคลช่วงอายุระหว่าง 12 – 19 ปี เป็นช่วงเวลาที่สำคัญสำหรับการที่กลุ่มจะช่วยให้บุคคลสามารถค้นพบอัตลักษณ์ของบุคคล รวมถึง การแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ทั้งจากเพื่อน ผู้ปกครอง หรือโรงเรียน ซึ่งสำหรับกลุ่มผู้ที่ประสบปัญหา เช่น กลุ่มวัยรุ่นตั้งครรภ์ กลุ่มผู้ติดยาในวัยรุ่น พ่อแม่วัยรุ่น กลุ่มเสี่ยงที่จะออกจากสถานศึกษา รวมถึง กลุ่มผู้ไร้บ้านจะได้ประโยชน์อย่างยิ่งจากการปรึกษากลุ่ม โดยในการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาของวัยรุ่น นั้นมีทั้งแบบสมัครใจและไม่สมัครใจ โดยหัวข้อในการรับการปรึกษาอาจจะพบประเด็นต่าง เช่น ความนับถือตนเอง แนวความคิดในตนเอง มิตรภาพ การหย่าร้างและปัญหาครอบครัวเลี้ยงลูก การจัดการความโกรธ ความเศร้าโศกและความสูญเสีย ทักษะการเรียนรู้ เพศศึกษา ยาเสพติด การวางแผนหลังจบโรงเรียนมัธยม การตั้งครรภ์ในวัยรุ่น ความเป็นพ่อแม่วัยรุ่น การป้องกันการออกจากสถานศึกษากลางคัน การอยู่ร่วมกับผู้ติดยาเสพติด พัฒนาวិชาการ ซึ่งขนาดของกลุ่มที่เหมาะสม อยู่ในจำนวนสมาชิกไม่น้อยกว่า 8 คน และไม่ควรเกิน 12 คน เพื่อการพัฒนากลุ่มที่เหมาะสม และ ช่วงระยะเวลาในการดำเนินการปรึกษากลุ่มที่เหมาะสมอยู่ระหว่าง 40 – 90 นาที

Corey (2016) ได้นำเสนอเกี่ยวขนาด ระยะเวลา และจำนวนครั้งในการปรึกษากลุ่ม สำหรับวัยรุ่น ไว้ว่า ขนาดกลุ่มที่เหมาะสมว่ากลุ่มที่ด้นั้นสมาชิกควรอยู่ที่จำนวน 8 คน และมีผู้นำกลุ่ม 1 คน เป็นจำนวนที่เหมาะสมมาก และช่วงเวลาที่ใช้ในกลุมนั้นปกตินิยมใช้ประมาณ 90 นาทีในแต่ละครั้ง และสำหรับเด็กและวัยรุ่นนั้นจะดีมากถ้ามีการพบกันในแต่ละอาทิตย์มากกว่า 1 ครั้ง โดยแบ่งเป็นระยะย่อยด้วยก็ได้

Berg, Landreth & Fall (2018) ได้นำเสนอเกี่ยวขนาด ระยะเวลา และจำนวนครั้งในการปรึกษากลุ่มสำหรับวัยรุ่น ไว้ว่า วัยรุ่น คือ วัยที่เผชิญการเปลี่ยนแปลงอย่างมากทั้งทางกายภาพ และการใช้ชีวิต ซึ่งในบรรดาความสงสัยต่าง ๆ ที่เข้ามานั้น มักจะถูกคลี่คลายผ่านการหาคำตอบจาก คนใกล้ชิดโดยเฉพาะเพื่อน การปรึกษากลุ่มจึงเป็นกระบวนการสำคัญในการช่วยให้วัยรุ่นไม่เผชิญการเปลี่ยนแปลงอย่างโดดเดี่ยวและพัฒนาตนเองผ่านการมีส่วนร่วมในกลุ่มการปรึกษา ขนาดของกลุ่มที่เหมาะสมนั้นอยู่ในช่วงระหว่าง 5 – 10 คน ซึ่งเป็นจำนวนที่ไม่มากจนเกินไปทำให้เกิดความสนิทสนม ได้เร็ว สำหรับช่วงระยะเวลาในการดำเนินการที่เหมาะสมอยู่ระหว่าง 1 ชั่วโมง จนถึง 1 ชั่วโมง

30 นาที หรือ ระหว่าง 60 นาที ถึง 90 นาที โดยให้เหตุผลว่าเวลาที่น้อยกว่า 1 ชั่วโมงนั้นอาจทำให้ประสิทธิภาพของกลุ่มลดลงได้ การปรึกษากลุ่มสำหรับวัยรุ่นนั้นจะทำให้พวกเขาเหล่านั้นมีโอกาสในการสร้างความสนิทสนมและกล้าที่จะแลกเปลี่ยนปัญหาระหว่างกัน เกิดการรับรู้คุณค่าของตน ผ่านกลุ่ม มองเห็นอัตลักษณ์ของตน เคารพความแตกต่างหลากหลาย และเติบโตไปด้วยกันกับสมาชิกในกลุ่มด้วยบรรยากาศที่เป็นมิตร ปลอดภัย และไว้วางใจได้

จากที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า การปรึกษากลุ่มสำหรับวัยรุ่นเป็นการช่วยให้วัยรุ่นสามารถเผชิญการเปลี่ยนแปลงในชีวิต ทั้งทางกายภาพและสถานะของการใช้ชีวิต การปรึกษากลุ่มจึงเป็นการใช้ความร่วมมือและความไว้วางใจระหว่างกันของวัยรุ่นในสร้างกระบวนการเปลี่ยนแปลงทางความคิด พฤติกรรม ความรู้สึก รวมถึงสิ่งที่ปัญหาหรือต้องการพัฒนาให้ดีขึ้น ซึ่งจำนวนที่ถูกระบุไว้เหมาะสมสำหรับนั้น สามารถพิจารณาจากการอ้างอิงดังตาราง 2.4

ตารางที่ 2.4 ความสอดคล้องของระยะเวลาดำเนินการและขนาดของกลุ่มการปรึกษา

ผู้นำเสนอ	ระยะเวลาดำเนินการ			จำนวนสมาชิกกลุ่มที่แนะนำ							
	40	60	90	5	6	7	8	9	10	11	12
Jacobs et al. (2012)	←→						←→				→
Berg et al. (2018)		←→		←→				→			
Corey (2016)			↔				↔				

พิจารณาจากฐานนิยมนำสมาชิกกลุ่ม 8 คน และจำนวนเวลาที่เหมาะสม คือ ช่วง 60-90 นาที

ซึ่งจากตารางจะพบว่า ส่วนใหญ่จะมีการนำเสนอจำนวนที่เหมาะสมที่ใกล้เคียงกัน ซึ่งจากการทำตารางเพื่อพิจารณาพบว่า จำนวนสมาชิกกลุ่มจำนวน 8 คน เป็นจำนวนที่อยู่ในช่วงที่ได้รับการรับรอง และเป็นจำนวนที่ตรงกันของการนำเสนอของผู้ที่ศึกษามาก่อนแล้ว ในส่วนของจำนวนระยะเวลาในการดำเนินการกลุ่มแต่ละครั้ง ในการดำเนินการนั้นจะใช้ช่วง 60 – 90 นาที ซึ่งเป็นระยะที่ไม่น้อยและไม่มากจนเกินไปสำหรับนักเรียน ซึ่งอาจจะดำเนินการอาทิตย์ละ 2 ครั้งก็ได้ เพื่อให้เกิดความต่อเนื่องในการปรึกษา

จากที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า การปรึกษากลุ่มสำหรับนักเรียนในช่วงวัยรุ่น ควรมีขนาดกลุ่มอยู่ที่ 8 คน ดำเนินการในระยะเวลา 60 – 90 นาที และการดำเนินการควรอยู่ในจำนวนสัปดาห์ละประมาณ 2 ครั้งซึ่งเป็นระยะเวลาที่เหมาะสมในการดำเนินการกลุ่มการปรึกษา

4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษากลุ่ม

สายสมร เฉลยกิตติ (2554) ได้ศึกษาการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของพยาบาลวิชาชีพโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อศึกษาองค์ประกอบของพยาบาลวิชาชีพและเพื่อพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของพยาบาลวิชาชีพโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการในพยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า โรงพยาบาลสมเด็จพระปิ่นเกล้า และโรงพยาบาลภูมิพลอดุลยเดช กลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มตัวอย่างกลุ่มแรกที่ใช้ในการศึกษา

องค์ประกอบ จำนวน 976 คน จากการสุ่มแบบแบ่งชั้นประชากร และกลุ่มที่สองเป็นพยาบาลวิชาชีพ ที่มีคะแนนทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 16 คน สุ่มอย่างง่าย แบ่งเป็นสองกลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรม การศึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการให้คำปรึกษาใด ๆ โดยมีเครื่องมือในการวิจัย ประกอบด้วย แบบวัดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก มีความเชื่อมั่นเท่ากับ .94 และโปรแกรมการศึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของพยาบาลวิชาชีพ มีค่าดัชนีความสอดคล้อง 0.80 - 1.00 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์ องค์ประกอบเชิงยืนยัน และใช้สถิติแบบไม่อิงพารามิเตอร์ โดยผลวิจัยที่สำคัญกล่าวได้ โปรแกรม การศึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และเมื่อสิ้นสุดการติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01 ซึ่งทำให้ระดับทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสูงขึ้นกว่าก่อนและสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการ ปรึกษา ทำให้เห็นได้ว่าการศึกษากลุ่มสามารถทำให้ระดับทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกเพิ่มสูงขึ้นได้ โดยมีข้อสรุปในงานวิจัยว่า การศึกษากลุ่มสามารถทำให้เกิดการเชื่อมโยงระหว่างความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม ทำให้ความเข้าใจเกี่ยวกับทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกเพิ่มขึ้น

โชติอนันต์ เชาวสุจริต (2562) ได้ศึกษาการพัฒนาโปรแกรมการศึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ต่อการเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนิสิตนักศึกษา โดยโปรแกรมการศึกษากลุ่มแบบบูรณาการดังกล่าวเน้นมีการใช้การศึกษากลุ่มแบบอรรถิภาวะนิยมเป็นฐาน โดยมีวัตถุประสงค์ในการศึกษา เพื่อพัฒนาโปรแกรมการศึกษากลุ่มแบบบูรณาการต่อการเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับ นิสิตนักศึกษา เพื่อทดลองโปรแกรมการศึกษากลุ่มแบบบูรณาการและเพื่อประเมินผลโปรแกรม การศึกษากลุ่มดังกล่าว โดยใช้กลุ่มตัวอย่างแบ่งออกเป็นสองกลุ่มคือนักศึกษาระดับปริญญาตรี ที่กำลังศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา กรุงเทพมหานคร ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2561 จำนวน 400 คน และกลุ่มตัวอย่างที่สองคือนักศึกษาคณะวิทยาการจัดการมหาวิทยาลัยราชภัฏ สวนสุนันทา จำนวน 16 คนแบ่งออกเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง กลุ่มละ 8 คน เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลประกอบด้วยแบบวัดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกและโปรแกรมการศึกษากลุ่มแบบ บูรณาการเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก วิเคราะห์สถิติโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือการวิเคราะห์ค่าความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างด้วยการวิเคราะห์ องค์ประกอบเชิงยืนยัน วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบว่าทรมัปและการทดสอบความแตกต่างรายคู่ ด้วยวิธีนิวแมน-คูลส์ ผลการศึกษาพบว่า คะแนนเฉลี่ยการเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของ นิสิตนักศึกษากลุ่มทดลองระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากที่กล่าวมาข้างต้น จึงสรุปได้ว่า การศึกษากลุ่ม มีประสิทธิภาพในการพัฒนาผู้รับการ ปรึกษาในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการพัฒนาทุนทางจิตวิทยา เชิงบวกที่มีการทดลองเพื่อยืนยันประสิทธิภาพในการพัฒนานักเรียนด้วยทฤษฎีการศึกษารูปแบบ ต่าง ๆ จึงเป็นเครื่องมือหนึ่งที่สามารถใช้เพื่อพัฒนานักเรียนได้

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม

ทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม เป็นหนึ่งในทฤษฎีการปรึกษาที่สำคัญที่มีการใช้ในวงกว้าง ในปัจจุบันในการมุ่งจัดการกับความคิดและพฤติกรรมของผู้รับการปรึกษาให้มีความปกติสมดุลงานจิตวิทยาอเมริกันได้นำเสนอความหมายของ Cognitive Behavioral Therapy (2007) ว่า ทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมเป็นจิตบำบัดที่ผสมผสานทฤษฎี ความรู้ ความเข้าใจและการเรียนรู้เข้าด้วยกัน ผ่านการเรียนรู้ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ความเข้าใจซึ่งสัมพันธ์กับพฤติกรรมมุ่งหมายเพื่อระบุนกระบวนการคิดที่ไม่เหมาะสมและแก้ไขปัญหานั้น ๆ ด้วยการปรับโครงสร้างความรู้ความเข้าใจและใช้เทคนิคพฤติกรรม กล่าวโดยง่ายคือเป็นการผสมผสานระหว่างการใช้เทคนิคทางความคิดและพฤติกรรมเพื่อปรับโครงสร้างความคิดและพฤติกรรมให้เกิดความสมดุลเหมาะสมขึ้น

1. ความเป็นมาของทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม

ความเป็นมาของทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม มีการอธิบายโดยนักวิชาการ ดังนี้

Chao (2015) อธิบายพัฒนาการของทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมว่า ในช่วงระยะเวลาของการเปลี่ยนผ่านจากการบำบัดพฤติกรรมสู่การบำบัดด้วยทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมนั้น พัฒนาการของการปรึกษาตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมในระยะต้นเกิดจากการขับเคลื่อนองค์ความรู้ของ Beck และ Ellis ซึ่งเปลี่ยนมุมมองจากจิตวิเคราะห์มาสู่การพัฒนา รูปแบบของการปรึกษาที่สามารถพัฒนาจิตใจของบุคคลผ่านการเปลี่ยนแปลงความคิดเพื่อความองงามของจิตใจ จึงนำมาสู่การเสนอแนวคิดทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotion Behavior Therapy) และทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavior Therapy) เพื่อการเปลี่ยนแปลงความเชื่อ ความคิด ทัศนคติ หรือการคาดการณ์ให้อยู่ในภาวะที่เหมาะสมขึ้น และได้รับการพัฒนาต่อมาอีกหลากหลายเพื่อการใช้ประโยชน์ในการช่วยเหลือผู้รับการปรึกษา หรือผู้ป่วยในรูปแบบต่าง ๆ

ปัจจุบันมีกลุ่มของการทฤษฎีที่เกี่ยวข้องซึ่งเติบโตในสายของกลุ่มทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมที่น่าสนใจที่ได้รับการพัฒนาเพื่อใช้ในการบำบัดและการปรึกษา เช่น การบำบัดตามทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม หรือ Rational Emotional Behavior Therapy : REBT ของ Albert Ellis การบำบัดตามทฤษฎีการรู้คิด หรือ Cognitive Therapy ของ Aaron T. Beck และ Judith ทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมที่สัมพันธ์กับจุดแข็ง (Strengths-Based CBT) ของ Christine Padesky และทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมของ Donald Meichenbaum แม้ว่าการบำบัดด้วยการรู้คิดพฤติกรรมจะมีความหลากหลายและมีแนวทางที่หลากหลาย แต่แนวทางเกือบทั้งหมดอยู่บนพื้นฐานหรือเกี่ยวข้องกับรูปแบบการศึกษาจิตศึกษา เน้นความสำคัญของการบ้าน คาดหวังให้ผู้ปรึกษารับผิดชอบต่อการเปลี่ยนแปลง โดยผู้ให้การปรึกษาคือผู้ทำงานร่วมกันและใช้กลยุทธ์การรับรู้และพฤติกรรมที่หลากหลายเพื่อการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว (Corey, 2021)

ฉัตร พิชัยรัตน์เสถียร (2565) ได้อธิบายเกี่ยวกับความเป็นมาของทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม ว่า แม้พัฒนาการของทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมจะไม่ได้มีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับศาสนาโดยตรง แต่การที่ผู้ขับเคลื่อนแนวคิดมีความสนใจในพุทธศาสนาและได้พบกับองค์ดาไลลามะ จึงทำให้รูปแบบของ ทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม ใกล้เคียงกับหลักทางพุทธศาสนามาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในส่วนของการรับรู้ตน มีสติ การจัดการตัวตนและความคิด ซึ่งในระยะแรกถูกนำมาใช้กับผู้ป่วยโรคซึมเศร้า โดยมีคุณลักษณะสำคัญคือ ความเป็นโครงสร้าง แตกต่างจากจิตวิเคราะห์ เพราะ

ใช้เวลาในการดำเนินการสั้นกว่าและเน้นปัจจุบัน โดยไม่มีการสืบสาวอดีต และอาศัยการดำเนินผ่านความร่วมมือระหว่างกันโดยมีโครงสร้างในการสนทนาและแบบแผนในการดำเนินการ และดำเนินการผ่านเทคนิคความคิดและพฤติกรรมต่าง ๆ เพื่อการเปลี่ยนแปลงของผู้รับการปรึกษา

พอล โคลน์แมน (2565) ได้อธิบายว่า ทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม ได้ถูกนำมาใช้ในการปรับความคิดทางลบด้วยพลังของแต่ละบุคคล โดยนิยมใช้ในการช่วยเหลือผู้ประสบปัญหาซึมเศร้า วิตกกังวล ตีตราเสียดสี โดยใช้การเผชิญกับปัญหาทางความคิดที่แต่ละบุคคลมีและทำความเข้าใจเพื่อปรับความคิดดังกล่าว

จากที่กล่าวมาข้างต้น จึงสรุปได้ว่า ทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม เกิดขึ้นจากการให้ความสำคัญกับความคิดในการเป็นตัวกำกับและทำให้เกิดการแสดงออกซึ่งพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการปรับความคิดและพฤติกรรมจึงเป็นสิ่งจำเป็นที่จะทำให้เกิดการหยุดยั้งได้อย่างปกติและมีความสุข

2. มุมมองความเชื่อเกี่ยวกับมนุษย์และแนวคิดที่สำคัญ

มุมมองความเชื่อเกี่ยวกับมนุษย์และแนวคิดที่สำคัญ มีการอธิบายโดยนักวิชาการ ดังนี้ พัฒนาการของทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมนั้นมีฐานมาจากนักคิดที่สำคัญ คือ Albert Ellis ซึ่งวางรากฐานจากการศึกษาทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมจากทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotion Behavior Theory) และ Aaron Beck ซึ่งวางรากฐานจากการศึกษาทฤษฎีรู้คิด (Cognitive Theory) การศึกษามุมมองเกี่ยวกับความเชื่อและธรรมชาติของมนุษย์จึงต้องอาศัยการศึกษาจากทฤษฎีทั้งสองเป็นหลักในการศึกษา มุมมองความเชื่อเกี่ยวกับมนุษย์และแนวคิดที่สำคัญของทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมนั้น Albert Ellis อธิบายเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ว่าเป็นผู้ที่มิทั้งเหตุผลและมีความไร้เหตุผลและเมื่อมนุษย์มีพฤติกรรมและการคิดที่สมเหตุสมผลการดำรงชีพที่มีประสิทธิภาพและมีความสุขจะเกิดขึ้น ฉะนั้นแล้วเหตุที่ทำให้มนุษย์ประสบความทุกข์จึงมาจากความไม่สมเหตุสมผลของความคิดซึ่งเกิดจากการเรียนรู้ที่ผิดพลาดในอดีตจากประสบการณ์และความสัมพันธ์ที่ผ่านมา ซึ่งความคิดและอารมณ์เป็นสิ่งที่มีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันจึงพลอยให้มีปัญหาไปตาม ๆ กัน และยังเมื่อเกิดจากตอกย้ำซ้ำ ๆ เกี่ยวกับความคิดและความไม่สมเหตุสมผลลงไปยังทำให้มนุษย์เกิดความทุกข์ต่อไปอีก ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของอิพิคเตตัสนักปราชญ์ในสมัยกรีกโบราณที่ว่า “ผู้คนไม่ได้เป็นไปตามสถานการณ์ที่ร้ายล้อม หากแต่ผู้คนเป็นไปตามสภาพมุมมองของพวกเขา” หรือ “People are disturbed not by events, but by the views which they take of them” ซึ่ง Ellis ได้ปรับคำกล่าวนั้นเพื่อให้สอดคล้องกับสภาพการณ์มากขึ้น เป็น “ผู้คนก่อวุ่นตนเองอันเป็นผลมาจากความเชื่อที่เข้มงวดและสุดโต่งที่พวกเขาเชื่อถือเกี่ยวกับเหตุการณ์มากกว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเอง” การจัดการความคิดจึงเป็นสายธารของการเริ่มต้นวิถีที่ปกติให้ได้ดำรงต่อไป ซึ่งกระบวนการเปลี่ยนแปลงนั้น ๆ มีลักษณะคล้ายกันกับกระบวนการเรียนรู้ กระบวนการให้การปรึกษาจึงมีรูปแบบเหมือนการทำหน้าที่ครูที่ทำหน้าที่ร่วมกันกับการมอบหมายการบ้านสำหรับผู้รับการปรึกษาประกอบกับการแนะนำการปรับโครงสร้างความคิด ซึ่งสิ่งเหล่านี้ต้องอาศัยความสม่ำเสมอในปฏิบัติของผู้รับการปรึกษาประกอบกันจึงจะพาให้ผู้รับการปรึกษาเกิดการเปลี่ยนแปลงตนเองขึ้น (ดวงมณี จงรักษ์, 2556; Corey, 2021; Chao, 2015)

ปัญหาทางอารมณ์ ความคิดและพฤติกรรมมีฐานจากความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล การตอกย้ำความเชื่อนั้น ๆ เป็นกระบวนการอัตโนมัติที่ย้ำซ้ำ ๆ ให้เกิดการรบกวนทางอารมณ์ขึ้น และ การใช้คำว่า Should ควร หรือ Must ต้อง ก็เป็นส่วนหนึ่งที่รบกวนจิตใจให้มนุษย์ไม่สามารถ ทำสิ่งต่าง ๆ ได้โดยอิสระ เพราะต้องคำนึงถึงความเหมาะสมไม่เหมาะสม ความควรไม่ควร ซึ่งท้ายที่สุดนำไปสู่การทำร้ายตนเองทางความคิด ซึ่งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล 3 ประการที่นำไปสู่ การจมอยู่กับสภาพอันเป็นทุกข์ ได้แก่ การเชื่อว่าตนเองนั้นดีและเป็นที่รักของทุกคนโดยรอบ การเชื่อว่าทุกคนจะปฏิบัติกับคุณด้วยความยุติธรรม จริงใจ และปฏิบัติอย่างดี และการเชื่อว่าโลก และสภาพความเป็นอยู่ของตนจะต้องสะดวกสบาย น่าพอใจ และยุติธรรม พร้อมมอบทุกสิ่ง ที่ ตนต้องการในชีวิตให้แก่คุณ ซึ่งมันหาได้เป็นเช่นนั้นและยังคงเป็นสิ่งที่จะก่อกวนให้ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมไม่สมบูรณ์อยู่เรื่อยไป (ดวงมณี จงรักษ์, 2556; Capuzzi & Stauffer, 2016; Corey, 2021)

กรอบคิด ABCDEF จึงเป็นเครื่องมือสำคัญที่เป็นเสมือนหัวใจของทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมซึ่งถูกใช้เพื่อการทำทำความเข้าใจอารมณ์ ความคิด สภาวะ หรือพฤติกรรมของผู้รับ การปรึกษา (Chao, 2015; Capuzzi & Stauffer, 2016; Corey, 2021) โดยตัวอักษรแต่ละตัว มีความหมายดังนี้

1. A (Activating Event) : เหตุการณ์ที่เกี่ยวข้อง / เหตุการณ์ที่มีอิทธิพลต่อการดำรงชีวิต
2. B (Belief) : ความเชื่อของบุคคลที่มีต่อเหตุการณ์ซึ่งมีอิทธิพลต่อการสร้างการแสดงออก เชิงอารมณ์หรือพฤติกรรมที่เกี่ยวข้อง
3. C (Emotional and Behavioral Consequence) : ผลที่ได้รับเชิงอารมณ์ หรือ พฤติกรรมอันมาจากความเชื่อที่บุคคลมีต่อเหตุการณ์

ยกตัวอย่างเช่น A = การที่เพื่อนไม่คุยด้วย, B = การที่เพื่อนไม่คุยด้วยเกิดจากการที่ เพื่อนไม่ชอบเรา ไม่ยอมรับเรา, C = เกิดความกังวลจนทำให้ไม่กล้ามาโรงเรียน ซึ่งจะเห็นว่าจาก สถานการณ์ที่ไปเชื่อมโยงกับความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลนำไปสู่ความวิตกกังวลซึ่งเป็นลักษณะของอารมณ์ ที่ไม่พึงประสงค์

4. D (Disputing Disturbance-Producing Beliefs) : การโต้แย้งความเชื่อที่ ส่งผลต่อ ความคิดและจิตใจ

5. E (New and Effective Rational Outlook) : ทศนะใหม่ซึ่งมีประสิทธิภาพซึ่งส่งผลต่อ การเปลี่ยนแปลงความเชื่อและพฤติกรรม

จากตัวอย่างก่อนหน้า D : การที่เพื่อนไม่คุยกับเราไม่จำเป็นจะต้องหมายความว่าเพื่อน ไม่ยอมรับเราเสมอไป ซึ่งอาจจะมีเหตุผลอื่น ๆ ก็ได้ที่ทำให้เพื่อนไม่คุยกับเรา, E : รู้สึกกังวลแต่ต้อง กล้าที่จะทักเพื่อนเพื่อเรียนรู้ความสัมพันธ์และสิ่งที่เกิดขึ้นต่อไป

6. F (New Feeling) : ความรู้สึกใหม่ พฤติกรรมใหม่ที่เกิดขึ้น

จากสถานการณ์ตัวอย่าง F : เมื่อคุยกับเพื่อนแล้วความรู้สึกวิตกกังวลอาจจะหายไป เพราะฉะนั้นกรอบคิด ABCDEF จึงเป็นเสมือนกรอบในการที่พาให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความเข้าใจและ สร้างความคิดที่เหมาะสมขึ้นเพื่อการเกิดซึ่งการเปลี่ยนแปลงความคิดและพฤติกรรมเพื่อให้เกิดความ สมเหตุสมผลของความคิด อารมณ์ ความรู้สึก หรือพฤติกรรมต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ซึ่งระบบ

ความคิดใหม่ที่สมเหตุสมผลนี้เองจะเข้ามาแทนที่ระบบความคิดเดิมที่ไม่สมเหตุสมผลและการบ้านทางพฤติกรรมซึ่งเกิดขึ้นจากการปรึกษาเป็นตัวเสริมสร้างที่ดีที่ทำให้ระบบความคิดดังกล่าวอยู่กับร่องกับรอยและมีความสมเหตุสมผลมากขึ้น

มุมมองความเชื่อเกี่ยวกับมนุษย์และแนวคิดที่สำคัญของทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมนั้น Beck นักคิดกลุ่มทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม ได้อธิบายเกี่ยวกับผู้ที่มีภาวะซึมเศร้า ว่า ส่วนหนึ่งเกิดจากอคติในบุคคลที่มีมุมมองเชิงลบในการตีความเหตุการณ์ในชีวิต จนนำไปสู่การมีความคิดที่บิดเบือน มนุษย์จึงควรมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความคิดอันนำไปสู่พฤติกรรมเพื่อให้สามารถใช้ความรู้และจัดการกับสิ่งที่เข้ามาได้อย่างเหมาะสม โดยเชื่อในพลังของการกำกับตนเองของแต่ละบุคคล และเชื่ออย่างยิ่งเกี่ยวกับความสามารถของแต่ละบุคคลในการที่มีความสำคัญต่อการค้นพบหรือ ปรับเปลี่ยนความคิดเพื่อนำไปสู่พฤติกรรมที่สมเหตุสมผลต่อไปเป็นการยืนยันในหลักการร่วมของ Beck และ Ellis ในการมีความเชื่อว่า ความคิดของบุคคลเป็นแกนในการกำหนดความสุขหรือความทุกข์ และการปรับเปลี่ยนความคิดจึงเป็นการพาให้ผู้คนพ้นจากความคิดที่จมดิ่งกับความทุกข์ที่เกิดขึ้นในชีวิตได้ แต่ก็มีบางส่วนที่ปฏิเสธ Ellis โดยเฉพาะเรื่องของ Irrational idea ว่าควรมีการปรับให้มีความหมายที่สมบูรณ์และยืดหยุ่น ทั้งยังมีความเชื่อว่ามุมมองของผู้รับการปรึกษาไม่มีความผิดปกติ หากแต่ต้องการปรับมุมมองเพื่อการมองโลกในมุมที่เหมาะสมมากขึ้นเท่านั้น (Sommers-Flanagan & Sommer-Flanagan, 2004; Chao, 2015)

Beck, Emery & Greenberg (1995, as cited in Sommers-Flanagan & Sommer-Flanagan, 2004) ได้อธิบายเกี่ยวกับสภาพความเป็นมนุษย์ไว้ว่า ในการดำรงชีวิตโดยปกติเป็นธรรมดาที่บุคคลมีโอกาสดูแลเผชิญต่อสิ่งที่ทำให้เกิดความคิดที่ไม่เหมาะสมในลักษณะต่าง ๆ ได้ และความคิดของบุคคลนั้นขึ้นกับทัศนคติหรือการมองสมมุติฐาน หรือ สคีมา (Schemas) ของแต่ละบุคคลเป็นตัวตั้งให้เกิดความคิดในลักษณะต่าง ๆ ขึ้น ความคิดที่ประกอบขึ้นจากการมีความเชื่อที่ไม่เหมาะสมหรือทัศนคติที่บกพร่องไม่สมเหตุสมผลของแต่ละบุคคลอาจจะเป็นสิ่งที่ได้รับมาจากประสบการณ์เดิม โดยเฉพาะประสบการณ์ในวัยเด็ก การบำบัดโดยการปรับความคิดจึงเป็นสิ่งที่จะช่วยแก้ไขให้เกิดความปกติทางความคิดได้โดยไม่ต้องสอบถามเกี่ยวกับอดีตที่ผ่านมาของแต่ละบุคคล ซึ่งความคิดเหล่านี้สามารถใช้การตั้งคำถามแบบโสเครติกในการช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้ตระหนักถึงความคิด ทัศนคติ และความเชื่อ พร้อมทั้งได้ประเมินประโยชน์และความถูกต้องของการคิดดังกล่าว ตลอดจนเกิดการแสวงหาความเป็นไปได้ในการปรับความคิด ทัศนคติ และความเชื่อนั้น ๆ

รูปแบบของความคิด (Cognitive Model) เป็นกระบวนการอธิบายเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของความคิดกับพฤติกรรม ฌ็อง-ฌัก ปิแยร์ (2565) อธิบายเกี่ยวกับรูปแบบของความคิดในทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม ดังนี้

1. The “Naïve” Model โมเดลดั้งเดิม อันมาจากสามัญสำนึกของมนุษย์โดยปกติที่เหตุการณ์ (Event) ทำให้เกิดอารมณ์ (Emotion) บางประการขึ้น

2. Cognitive Model แบบง่าย แม้เหตุการณ์มีผลทำให้เกิดอารมณ์แต่ในช่วงระหว่างก่อนที่จะเกิดอารมณ์สิ่งที่เกิดขึ้นคือความคิด (Cognition) ความคิดจะทำให้มนุษย์เกิดอารมณ์ที่แตกต่าง

3. Cognitive Model ตามแบบของ Beck ได้อธิบายว่า เหตุการณ์ (Situation) จะนำไปสู่ความคิดอัตโนมัติ (Automatic Thoughts) จึงทำให้เกิดอารมณ์ (Emotion) ขึ้น ซึ่งรวมไปถึงพฤติกรรม (Behavior) และอาการทางร่างกาย (Physiology) โดยพฤติกรรมและอารมณ์นั้น ๆ มีความสัมพันธ์กัน โดยความคิดอัตโนมัติของมนุษย์นั้น มีที่มาจากความเชื่อที่เป็นแก่นของระบบคิด หรือ Core Belief ซึ่งฝังลึกอยู่ในแต่ละบุคคล ในขณะที่ Intermediate Belief จะมีลักษณะเป็นกฎเกณฑ์ (Rules) ข้อสันนิษฐาน (Assumption) ในลักษณะที่เป็นเงื่อนไข เช่น “ถ้าเป็นอย่างนั้น... จะทำให้เป็นอย่างนี้” หรือเป็นประโยคที่มีคำว่า “ควร” หรือ “ต้อง” เป็นส่วนประกอบ ซึ่งความเชื่อดังกล่าวเป็นผลจากประสบการณ์หรือประวัติเก่าในอดีต สามารถสืบสาวได้ ฉะนั้นแล้วในเหตุการณ์เดียวกัน จึงมีการตีความ เหตุการณ์และแสดงออกซึ่งพฤติกรรมที่ต่างกัน ซึ่งหากแกนความคิดหลักเกิดการเปลี่ยนแปลงจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่คงทนและยั่งยืนในชีวิต แต่โดยทั่วไปมักมุ่งเน้นการแก้ไขความคิดอัตโนมัติเนื่องจากเข้าถึงง่ายและมีโอกาสประสบความสำเร็จในการปรับพฤติกรรม และความคิดมากกว่า Berk (2021) และดวงฉวี จงรักษ์ (2556) ได้อธิบายขยายความอย่างกระชับเกี่ยวกับความคิดที่เป็นองค์ประกอบของ Cognitive Model ไว้ดังนี้

1. ความคิดอัตโนมัติ (Automatic Thoughts) เป็นคลื่นกระแสของความคิดที่ไหลผ่านสมองอยู่ตลอดเวลา

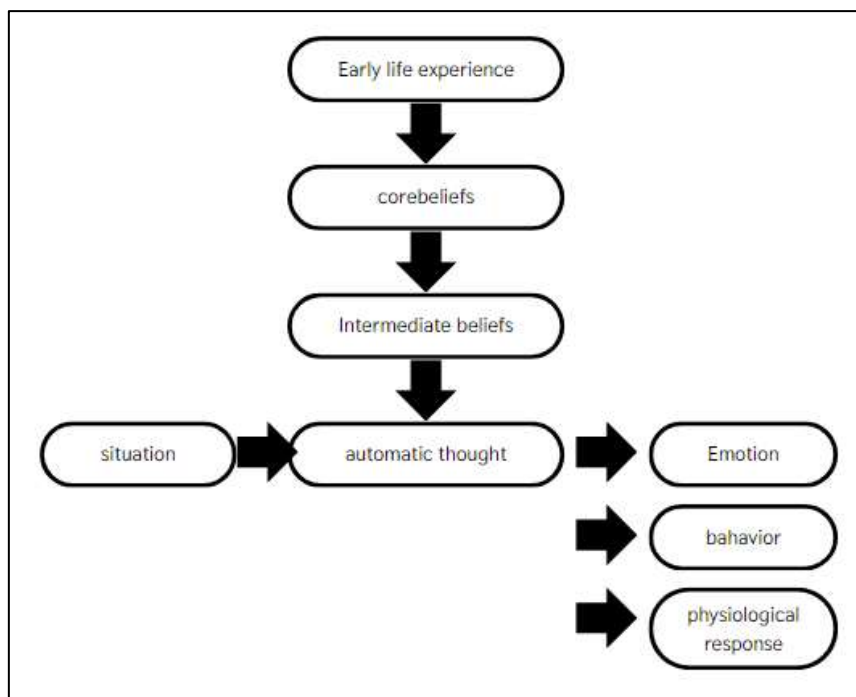
2. ความเชื่อชั้นกลาง (Intermediate Beliefs) เป็นความคิดที่เกิดขึ้นหลังความคิดอัตโนมัติ มีอิทธิพลต่อความคิดที่เกิดขึ้นระหว่างนั้น มักเป็นความเชื่อหรือกฎที่สุตโต่ง

3. ความคิดที่เป็นแก่น (Core Beliefs) คือความคิดหลักเกี่ยวกับตนเอง คนอื่น และอนาคต ทั้งในแง่บวกและแง่ลบ ซึ่งมีรากฐานจากประสบการณ์ในวัยเด็ก

4. สกีม่า (Schemas) ซึ่งเป็นโครงสร้างความคิดที่รวมความคิดที่เป็นแก่นไว้ด้วย

ทำหน้าที่ควบคุม การประมวลข้อมูลในเรื่องต่าง ๆ โดยสกีม่าจะถูกกระตุ้นข้อมูลที่สอดคล้องกับข้อมูลเดิมของสกีม่าและย่ำลงในโครงสร้างข้อมูลที่ไม่สอดคล้องจะถูกปฏิเสธ โดยสกีม่าสามารถปรับเปลี่ยนได้ถ้าบุคคลมีประสบการณ์การเปลี่ยนแปลงทางบวกเกิดขึ้นหลังจากได้รับการปรับเปลี่ยนความคิดอัตโนมัติและความเชื่อที่เป็นแก่นแล้ว

และ Interactive model เป็น Model ที่ความคิด (Cognitive) อารมณ์ (Emotion) พฤติกรรม (Behavior) และร่างกาย (Physiology) มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกัน เมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงที่องค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่งอาจส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในองค์ประกอบอื่นอย่างทั่วถึงกัน เช่น เมื่อบุคคลมีอารมณ์เศร้าอาจทำให้เกิดความคิด ในทิศทางลบต่อตนเอง โดยอาจมองว่าตนเป็นคนไร้ค่า มีพฤติกรรมแยกตัวไม่พบปะผู้คน และอาจมีความแปรปรวนทางร่างกาย เช่น การกินไม่ได้นอนไม่หลับ และเมื่ออารมณ์เศร้ารุนแรงขึ้นความคิดในทางลบก็จะรุนแรงขึ้นตามไปด้วย การบำบัดตามทฤษฎีการรู้คิด และพฤติกรรม จึงเป็นการจัดการกับองค์ประกอบที่จัดการได้โดยเชื่อว่า จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในองค์ประกอบอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องตามมา ซึ่งสามารถอธิบายเป็นแผนภาพได้ดังแผนภาพที่ 2.1



ภาพที่ 2.1 แผนภาพแสดงความสัมพันธ์ของโครงสร้างความคิดตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม
ปรับปรุงจาก ฌ็ทธร พิทยรัตน์เสถียร (2565)

การเท่าทันความคิด และการมีความเข้าใจต่ออิทธิพลทางความคิด ที่ส่งผลต่ออารมณ์ และร่างกาย จะทำให้บุคคลสามารถจัดการกับความคิด และป้องกันการบิดเบือนทางความคิดของตนได้ Szymanska & Palmer (2007, อ้างถึงโดย ดวงมณี จงรักษ์, 2556) ได้จำแนกความผิดพลาดทางความคิดไว้หลายรูปแบบ เช่น การด่วนสรุปหรือเดาใจ (Mind Reading/Jumping Conclusions) การสรุปเข้าตนเอง (Personalization) การสรุปแบบเหมารวม (Over-Generalizations) การคาดการณ์พยากรณ์ (Fortune-Telling) การให้เหตุผลโดยอิงอารมณ์ (Emotion Reasoning) การติดตรา (Labelling) การขยายจนเกินจริง (Magnification) และการคิดหรือไม่คิดแบบสุดโต่ง (All-Or-Nothing Thinking) ซึ่งคนปกติจะมีการคิดเชิงลบหรือการบิดเบือนทางความคิดเพียงครั้งคราว แต่หากมีการบิดเบือนทางความคิดหรือคิดเชิงลบอยู่บ่อยครั้ง ก็จะทำให้การดำรงชีวิตเปลี่ยนไป ซึ่งเป็นความสัมพันธ์เชิงโครงสร้างความคิดที่ส่งผลถึงกัน

จากที่กล่าวมาข้างต้น จึงสรุปได้ว่า การอธิบายเกี่ยวกับมุมมองความเชื่อเกี่ยวกับมนุษย์และแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมซึ่งผ่านการพัฒนาจากทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีความสอดคล้องกัน แต่ทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมที่ต่อยอดมานั้น เน้นการจัดการเกี่ยวกับโครงสร้างทางความคิด ซึ่งมีผลต่ออารมณ์ พฤติกรรม และการแสดงออก โดยเชื่อว่าเมื่อโครงสร้างทางความคิดเปลี่ยนจะเป็นตัวแปรสำคัญในการกำกับการดำรงชีวิตของมนุษย์ อันส่งผลต่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีความผาสุกและสามารถดำรงชีวิตได้อย่างราบรื่น การที่มนุษย์เข้าใจความคิดของตนและปรับให้มีเหมาะสมจึงเป็นสิ่งที่จะทำให้ความงอกงามของชีวิตได้เกิดขึ้น และพร้อมเผชิญสิ่งต่าง ๆ ผ่านการมีทัศนคติถูกต้องและเหมาะสม

3. ความมุ่งหมายของการปรึกษาตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม

ความมุ่งหมายของการปรึกษาตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม มีการอธิบายโดยนักวิชาการ ดังนี้

ดวงมณี จงรักษ์ (2556) อธิบายความมุ่งหมายของการปรึกษาตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมว่าเป็นการปรับเปลี่ยนความผิดพลาดของความคิดและสกีมา ผ่านการตระหนักรู้ถึงความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล โดยอาศัยเทคนิคพฤติกรรมและการรู้คิด มุ่งส่งเสริมการเผชิญปัญหาอย่างสร้างสรรค์ สะท้อนศักยภาพในการประมวลข้อมูลด้วยตนเอง ของผู้รับการปรึกษาผ่านผู้ให้การปรึกษาในการทำหน้าที่เป็นผู้สอนหรือโค้ช เกิดการพัฒนาทัศนคติ ความคิด และความเชื่อที่เหมาะสมตรงตามความเป็นจริง สามารถใช้ในการจัดการปัญหาในอนาคต เมื่อปราศจากการสนับสนุนของผู้ให้การปรึกษาได้

ศูนย์สุขภาพจิตที่ 3 เขตตรวจราชการที่ 9 (ม.ป.ป.) ได้ระบุความมุ่งหมายของทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม ในเอกสารเทคนิคการใช้ CBT สำหรับผู้ป่วยโรคซึมเศร้าของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่เขตตรวจราชการที่ 9 ว่าทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมสามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางความคิดอารมณ์และพฤติกรรมของผู้รับการปรึกษาได้ด้วยตนเอง เกิดการแก้ปัญหาอย่างมีเป้าหมาย และเมื่อผู้รับการปรึกษาเรียนรู้วิธีการจัดการความคิดเหล่านั้นแล้วสามารถนำไปใช้ในการช่วยเหลือตนเองได้ รวมถึงเกิดการรับมือกับปัญหากระทั่งเรียนรู้การอยู่กับปัญหานั้นได้ซึ่งกระบวนการสามารถทำได้ทั้งในรูปแบบส่วนตัวหรือการบำบัดแบบกลุ่มก็ได้

Corey (2016) อธิบายความมุ่งหมายของการปรึกษาตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม มีการมุ่งเน้นการรับรู้และเปลี่ยนความคิดที่ไม่สมจริงและความเชื่อที่ไม่เหมาะสม โดยใช้การทำความเข้าใจความคิดผานการทำงานร่วมกันกับผู้รับการปรึกษา ซึ่งมีส่วนอย่างยิ่งในการออกแบบการเรียนรู้ที่เฉพาะเจาะจงเพื่อการปรับโครงสร้างความคิด โดยความมุ่งหมายสำคัญ คือ การช่วยสร้างการเรียนรู้ที่คงทนสามารถใช้ในการเปลี่ยนแปลงในความคิด พฤติกรรม อารมณ์ และสามารถจัดการโครงสร้างความคิดของตนเมื่อเวลาผ่านไป สามารถรับรู้กับปัญหาเฉพาะด้านและรับมือกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้

Capuzzi & Stauffer (2016) ความมุ่งหมายของการปรึกษาตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมนั้นก่อนที่จะเริ่มต้นกระบวนการปรึกษาจะต้องรายงานสภาพของปัญหา สมมุติฐานทางความคิด จุดแข็ง และแผนการดำเนินการให้ผู้รับการปรึกษาทราบก่อนซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาต่อไป การสร้างความไว้วางใจระหว่างกันจึงเป็นสิ่งสำคัญในการที่จะนำให้ผู้ให้การปรึกษาสามารถสำรวจปัญหาของผู้รับการปรึกษาได้โดยรอบ เกิดการวิเคราะห์ความคิดอัตโนมัติ ความเชื่อชั้นกลาง แก่นความคิดหลัก และสกีมาของผู้รับการปรึกษาเพื่อความเข้าใจที่ถ่องแท้ในปัญหาที่เกิดขึ้น เกิดการแสวงหาจุดแข็งและทุนเดิมที่ผู้รับการปรึกษามีในการต่อยอดเพื่อเสริมสร้างหรือแก้ปัญหาต่อไป สร้างศักยภาพในการเปลี่ยนแปลงผ่านการร่วมมือกันติดตามการแก้ปัญหาพร้อมกับผู้รับการปรึกษาโดยมีการนำให้เห็นผลของการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้น

Corey, Corey & Corey (2018) อธิบายความมุ่งหมายของการปรึกษาตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม ว่า มุ่งการปรับความคิดอัตโนมัติโดยการปรับโครงสร้างทางความคิด เมื่อความคิดเปลี่ยนไป ความรู้สึกและการแสดงออกของสมาชิกก็จะเปลี่ยนไปด้วย สมาชิกสามารถระบุการบิดเบือนทางความคิดของพวกเขาได้ และถูกแทนที่ด้วยความคิดที่มีวิจารณ์ญาณและสร้างสรรค์

จากที่กล่าวมาข้างต้น จึงสรุปได้ว่า ความมุ่งหมายของการปรึกษาตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมจึงเป็นการมุ่งเน้นช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเกิดการเรียนรู้กับตนเองผ่านการสอนหรือการโค้ชของผู้ให้การศึกษาเพื่อการเกิดทัศนคติ ความคิด หรือความเชื่อที่เหมาะสมถูกต้องอย่างยั่งยืน พร้อมสำหรับการเผชิญปัญหาที่จะเกิดขึ้นในอนาคตรวมถึงแก้ปัญหา ณ ปัจจุบันขณะให้คลี่คลายด้วยการมีโครงสร้างความคิดที่สมเหตุสมผลสอดคล้องกับสภาพความเป็นจริง

4. ขั้นตอนการปรึกษาตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม

ขั้นตอนการปรึกษาตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม มีการอธิบายโดยนักวิชาการ ดังนี้ ดาราวรรณ ต๊ะปันดา (2558) ให้แนวทางการให้คำปรึกษาโดยอธิบาย ว่า ทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมถูกนำมาใช้การบำบัดเพื่อการช่วยเหลือให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางความคิดและมีการถูกนำไปใช้ในการปรึกษา โดยมุ่งลดหรือปรับแก้ปัญหาทางอารมณ์ พฤติกรรม และกายภาพตามความเชื่อที่ว่า สิ่งเร้าไม่ได้มีผลต่ออารมณ์ พฤติกรรม และกายภาพโดยตรง หากแต่ความคิดที่ต่างกันจากประสบการณ์ที่ผ่านมาเป็นตัวกำกับให้เกิดอารมณ์ พฤติกรรม และกายภาพต่อสถานการณ์ที่แตกต่างกัน ขั้นตอนการปรึกษาตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมเริ่มต้นใช้การสร้างสัมพันธภาพ เพื่อสร้างความร่วมมือในการปรึกษา มีการให้ความรู้เรื่องการเกิดปัญหาทางอารมณ์จากความคิดที่บิดเบือน ตกลงวิธีการให้การปรึกษา เลือกเป้าหมายในการปรึกษาแต่ละครั้ง ตกลงวิธีการที่จะทำให้บรรลุตามเป้าหมาย ทดลองทำกิจกรรม มีการทำการบ้าน และการให้ข้อมูลย้อนกลับในการปรึกษาในแต่ละครั้ง มีการประเมินอารมณ์ประเมินความคิด การเรียนรู้การปรับความคิดและพฤติกรรม การค้นหาความคิดอัตโนมัติและประเมิน ความคิดดังกล่าว และมีการย้อนกลับ ในกระบวนการให้คำปรึกษาในแต่ละครั้งจนสิ้นสุดกระบวนการ

Corey (2016) ได้อธิบายขั้นตอนการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมเป็นลำดับขั้น ประกอบด้วย

1. ขั้นเริ่มต้น ด้วยสมาชิกในกลุ่มมีความคาดหวังที่จะเกิดการเปลี่ยนแปลงการสัมภาษณ์ล่วงหน้าเพื่อให้เห็นเป้าหมาย และ ความรู้เกี่ยวกับระบบความคิดจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้การดำเนินกลุ่มเริ่มต้นได้อย่างราบรื่น และสมาชิกควรอย่างยิ่งที่จะทราบเกี่ยวกับกระบวนการของทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม สมาชิกพึงตระหนักเกี่ยวกับความสำคัญของ ประสบการณ์ร่วมกันในการทำกลุ่มเพื่อให้กระบวนการเป็นไปอย่างเหมาะสม รับทราบข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม รวมถึงข้อจำกัดเรื่องระยะเวลาในการดำเนินการกลุ่มในแต่ละครั้ง การที่สมาชิกกลุ่มรับรู้ถึงเป้าหมายร่วมกันจะทำให้กระบวนการสามารถดำเนินการได้อย่างตรงประเด็นมากขึ้น เกิดการทำความเข้าใจเชิงระบบความคิดได้อย่างรวดเร็ว และสมาชิกสามารถรู้ได้ถึงเทคนิคที่ใช้ในการดำเนินการกลุ่ม ในขั้นนี้ผู้นำกลุ่มมีความสำคัญอย่างยิ่งในการที่จะช่วยให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมซึ่งจะช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางโครงสร้างความคิดตลอดจนเป็นผู้ที่ทำให้เกิดการสานสัมพันธ์ของสมาชิกในกลุ่มเพื่อให้สามารถ เกิดความวางใจ

ซึ่งกันและกันอันจะเป็นผลต่อการดำเนินการของกลุ่มต่อไป และเปิดโอกาสให้สมาชิกได้วางแผนในการตรวจสอบพัฒนาการของตนเองในช่วงแต่ละสัปดาห์ รวมถึงระบุประเด็นในการพัฒนาได้ ซึ่งผู้นำกลุ่มอาจมีกระบวนการสอดแทรกการสรุป เพื่อทำให้เกิดการทบทวนการเปลี่ยนแปลงของแต่ละบุคคล รวมถึงเปิดโอกาส ให้สมาชิกได้ชี้แจงเป้าหมายในการพัฒนา รวมถึงทักษะที่ต้องพัฒนาให้เกิดขึ้นได้ในขั้นตอนนี้

2. ขั้นตอนการ ผู้นำกลุ่มควรมีกระบวนการตรวจสอบ ความพึงพอใจ รวมไปถึงบรรยากาศของกลุ่ม อย่างต่อเนื่องเพื่อใช้ประโยชน์ในการเลือก วิธีการ ปรึกษาที่เหมาะสมกับประเด็น หรือปัญหาของสมาชิกกลุ่ม ซึ่งมีผลอย่างยิ่งต่อ ประสิทธิภาพในการดำเนินการกลุ่ม และอีกสิ่งที่ไม่อาจทิ้งไปได้ของกระบวนการในขั้นตอนนี้คือกระบวนการตรวจสอบความสำเร็จผ่านการบ้าน การพัฒนาที่ได้มอบหมายไว้ของสมาชิกแต่ละบุคคล และใช้เทคนิคการปรึกษาตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับประเด็นที่สมาชิกประสบรวมถึงมีการดำเนินการตรวจสอบผลเป็นระยะ ๆ

3. ขั้นยุติ เป็นขั้นตอนสำคัญที่ผู้นำกลุ่มจะใช้บทบาทของตนในการชักจูงให้สมาชิกเกิดการถ่ายโอนการเปลี่ยนแปลงรวมถึงสะท้อนสภาพของชีวิตหลังจากการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และเป็นโอกาสในการติชมสมาชิกอื่นๆในกลุ่มเพื่อเป็นกำลังใจในการเกิดการเปลี่ยนแปลงและคาดหวังต่อความยั่งยืนของการเปลี่ยนแปลงนั้นๆในการดำรงชีวิตของสมาชิกแต่ละคน

Corey, Corey & Corey (2018) เป้าหมายของการปรึกษาตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม คือ การปลดปล่อยผู้รับการปรึกษาจากความคิดที่บิดเบือนซึ่งสามารถพบได้ระหว่างการปรึกษากลุ่ม การสร้างสัมพันธภาพเพื่อเกิดการร่วมมือระหว่างสมาชิกในกลุ่มกับผู้ให้การปรึกษาเป็นสิ่งสำคัญ โดยมีสมมติฐานเบื้องต้นเกี่ยวกับความทุกข์หรือปัญหามาจากการบิดเบือนทางปัญญาหรือการบิดเบือนทางความคิดที่เกิดขึ้น แล้วจึงร่วมกันสร้างการเปลี่ยนแปลง ผ่านการปรับรูปแบบความคิดในขณะปัจจุบัน เน้นการให้ความรู้ที่เฉพาะและตรงกับปัญหาที่มีโครงสร้างทางความคิดเกี่ยวข้อง สมาชิกในกลุ่มการปรึกษามีส่วนสำคัญในการสร้างความกระตือรือร้น ทั้งในระหว่างการปรึกษารวมถึงนอกเวลาของการปรึกษาเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ทางความคิด พฤติกรรม รวมถึงการแสดงออก ที่จะเกิดขึ้นต่อไป และด้วยสมมติฐานของทฤษฎีมีความเชื่อว่าพฤติกรรมเกิดขึ้นจากปัญหาหรือความคิดที่บิดเบือนสมาชิกจึงมีส่วนร่วมในการที่จะสอนหรือเรียนรู้เพื่อพัฒนามุมมองใหม่ ๆ เกี่ยวกับแนวทางต่างๆ เกิดการร้องใช้พฤติกรรม เพื่อพัฒนาทักษะสำหรับการดำรงชีวิตต่อไป โดยจุดแข็งของทฤษฎี คือการให้ผู้เข้าร่วม กลุ่มปรึกษาสามารถกำหนดเป้าหมายและพัฒนาทักษะที่จำเป็นเพื่อให้เกิดการบรรลุซึ่งเป้าหมายได้อย่างมีแบบแผน

จากที่กล่าวมาข้างต้น จึงสรุปได้ว่า ขั้นตอนการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมนั้น เมื่อพิจารณาเป็นสามระยะ คือ ขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการ และขั้นยุติ ไม่แตกต่างจากการปรึกษากลุ่มในทฤษฎีอื่น โดยเฉพาะขั้นเริ่มต้น ที่มีการใช้กระบวนการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้นำกลุ่มกับสมาชิกกลุ่มซึ่งมีส่วนอย่างยิ่งที่จะทำให้เกิด การดำเนินการอย่างเรียบร้อยสมบูรณ์ของการปรึกษา และด้วยการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมนั้นเป็นวิธีการที่จะใช้การปรับโครงสร้างทางความคิด การให้ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับ ทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมจึงเป็นสิ่งที่สำคัญที่จะทำให้สมาชิกเข้าใจถึงเป้าหมาย ของการรวมกลุ่มการปรึกษา แล้วจึงใช้พลังของกลุ่มในการที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของสมาชิกรวมกันจน ถึงขั้นยุติการปรึกษา ระหว่างการปรึกษา

การบ้านเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้ผู้นำกลุ่มเห็นภาพของการเปลี่ยนแปลงของสมาชิกและรวมถึงสมาชิกแต่ละคนจะได้เห็นการเปลี่ยนแปลงตั้งแต่ต้นจากการเข้าร่วมกลุ่มการศึกษาในครั้งนั้น ๆ จากที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า การเลือกสมาชิกกลุ่ม จะต้องถามความสมัครใจ ความเต็มใจ ในการเข้ากลุ่ม โดยจะต้องเป็นผู้ที่มีปัญหาคล้ายคลึงกันที่จะเข้ากลุ่ม เริ่มจากการสัมภาษณ์ เพื่อการกระตุ้นให้สมาชิกมีความสนใจที่จะเข้ากลุ่ม และในการสัมภาษณ์สมาชิกครั้งแรก ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องชี้แจงจุดมุ่งหมาย ลักษณะของกลุ่ม ตลอดจนกระบวนการที่สมาชิก จะต้องทำการเลือกสมาชิกเข้ากลุ่ม จึงควรพิจารณาจากวัตถุประสงค์ของการปรึกษากลุ่มการวิจัยนี้เลือกสมาชิกตามความสมัครใจ ความเต็มใจในการเข้ากลุ่มและมีปัญหาคล้ายคลึงกันเข้าร่วมกลุ่ม

5. เทคนิคการปรึกษาตามทฤษฎีรู้คิดและพฤติกรรม

เทคนิคการปรึกษาตามทฤษฎีรู้คิดและพฤติกรรม มีการอธิบายโดยนักวิชาการ ดังนี้

ปรึกษาตามทฤษฎีรู้คิดและพฤติกรรมเป็นการอาศัยความสัมพันธ์เชื่อมโยงของความคิดกับพฤติกรรม เทคนิคที่เกี่ยวข้องจึงอยู่ในกลุ่มของทั้งเทคนิคด้านพฤติกรรมและเทคนิคด้านความคิด ซึ่งมีการนำเสนอเทคนิคที่สามารถใช้ในการปรึกษาเพื่อบรรลุความมุ่งหมายร่วมของสมาชิกกลุ่มการศึกษาตามทฤษฎีรู้คิดและพฤติกรรมที่น่าสนใจไว้ดังนี้ (ดวงมณี จงรักษ์, 2556; Corey, 2016; Corey, Corey & Corey, 2018 & Corey, 2021)

1. การเรียนรู้ต้นแบบ (Modelling) เป็นกระบวนการที่สมาชิกกลุ่มสังเกตและเลียนแบบจากสิ่งที่เกิดขึ้นจากผู้นำกลุ่มหรือสมาชิกคนอื่น ๆ เพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตน ซึ่งใช้ได้ดีกับการพัฒนาทักษะบางประการซึ่งจำเป็น และยิ่งความหลากหลายของประสบการณ์ของสมาชิกยิ่งทำให้มีแบบที่หลากหลายในการเรียนรู้มากขึ้น ทั้งนี้การเรียนรู้ต้นแบบจะใช้การแสดงบทบาทสมมุติก็ได้

2. การฝึกพฤติกรรมใหม่ (Behavior Rehearsal) เป็นกระบวนการฝึกพฤติกรรมใหม่ที่ใชในชีวิตประจำวัน ซึ่งใช้พื้นที่ของการปรึกษาในการเรียนรู้และซักซ้อมก่อนนำพฤติกรรมใหม่นั้นไปใช้ในชีวิตจริง โดยมีการร่วมกันกับสมาชิกในการจำลองสถานการณ์ที่คล้ายความเป็นจริงขึ้น โดยพฤติกรรมใหม่ที่ฝึกนั้นเป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ การฝึกพฤติกรรมใหม่ยังเป็นเสมือนพื้นที่ในการฝึกทักษะทางสังคม การเสริมแรงและการให้ข้อมูลสะท้อนมีส่วนในการช่วยให้การฝึกซ้อมพฤติกรรมเกิดความสำเร็ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการสร้างมั่นใจเพื่อนำพฤติกรรมนั้น ๆ ไปใช้ในชีวิตต่อไป และการบ้านมีส่วนที่จะทำให้การฝึกพฤติกรรมมีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

3. ทักษะการโค้ช (Coaching) มีความสำคัญอย่างยิ่งในการสนับสนุนเทคนิคการเรียนรู้ต้นแบบ (Modeling) และการฝึกพฤติกรรมใหม่ ซึ่งการใช้บทบาทของโค้ชในการกำกับกับการดำเนินกิจกรรมจะทำให้สมาชิกสามารถดำเนินการได้อย่างมั่นใจ และรู้สึกว่ามีผู้ประคองอยู่ข้าง ๆ เมื่อมีสิ่งที่ติดขัดในระหว่างดำเนินการ และบทบาทของโค้ชจะค่อย ๆ ลดลงเมื่อสมาชิกดำเนินการได้และปล่อยให้สมาชิกได้ดำเนินการโดยอิสระเพื่อสร้างพฤติกรรมสู่ชีวิตจริง

4. การบ้าน (Homework/Therapeutic Homework) มีความมุ่งหมายที่จะลงมือกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งระหว่างที่ร่วมกลุ่มการศึกษา โดยเปิดโอกาสในสมาชิกได้ฝึกฝนสิ่งใหม่ ๆ มากมาย รวมไปถึงทักษะที่จำเป็นเพื่อการดำรงชีวิตประจำวัน โดยการให้การบ้านแม้จะเป็นการริเริ่มของผู้นำกลุ่มแต่สมาชิกมีโอกาที่จะเสนอความคิดเห็นต่อการบ้าน ทั้งนี้ควรมีการกำหนดเป้าหมายของการบ้านที่ชัดเจนทั้งในเรื่องของระยะเวลา รวมไปถึงสิ่งที่ต้องดำเนินการ โดยกิจกรรมควรจะเป็นการบ้านที่สามารถทำให้สำเร็จได้โดยง่าย

เพื่อให้สมาชิกเกิดความหวังและรู้สึกมีพลัง จึงค่อยๆเพิ่มระดับความยากต่อไป และอาจจะมีการวางเงื่อนไขที่มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับสมาชิกโดยตรงเพื่อให้ตระหนักถึงความสำคัญของการบ้านที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงตนเอง

5. การสะท้อนผล (Feedback) ภายหลังจากการให้สมาชิกได้ฝึกพฤติกรรมใหม่หรือได้เรียนรู้ผ่านต้นแบบแล้วนั้น การตอบสนองด้วยวาจาของผู้มีส่วนในการที่จะทำให้เกิดการส่งเสริมพฤติกรรมใหม่ในทางที่ดีขึ้นซึ่งการสนองตอบโดยวาจาหรือการสะท้อนผลนั้นสามารถทำได้สองด้าน คือ ด้านที่หนึ่งการมอบคำชมในการที่จะสนับสนุนพฤติกรรมนั้น ๆ และการให้ข้อเสนอแนะเพื่อให้เกิดการแก้ไขหรือพัฒนาให้พฤติกรรมนั้นๆมีความเหมาะสมยิ่งขึ้น ซึ่งในขั้นตอนนี้ต้องมีความระมัดระวังอย่างยิ่งในการที่จะใช้คำที่สร้างสรรค์และเป็นคำที่มีความหมายเชิงบวกเพื่อไม่ให้เกิดแรงทางด้านลบแก่สมาชิกกลุ่ม

6. การเสริมแรง (Reinforcement) การเสริมแรงเป็นการสนับสนุนทางสังคมผ่านการแทรกแซงที่สำคัญโดย ผู้นำกลุ่ม และสมาชิก จะทำการเสริมแรงโดยการชื่นชม ให้ความเห็นชอบสนับสนุน ให้ความสนใจแก่สมาชิกแต่ละคนที่ได้ รายงานผลของการฝึกพฤติกรรมการเลียนแบบหรือการดำเนินการบ้านแล้วประสบความสำเร็จ โดยใช้น้ำเสียงเชิงบวก รวมไปถึงใช้น้ำเสียงในการโอบอุ้มแก่กลุ่มที่กำลังจะมีการเปลี่ยนแปลงในอนาคต ซึ่งการเสริมแรงนั้น สามารถช่วยให้สมาชิกเกิดการเปลี่ยนแปลง ผ่านการเรียนรู้ในการควบคุมตนเองไปสู่ความสำเร็จและลดการพึ่งพาผู้อื่นอันเป็นการเติมเต็มคุณค่าให้เกิดขึ้นแก่สมาชิกคนนั้น ๆ

7. การปรับโครงสร้างทางความคิด (Cognitive Restructuring) ด้วยรากฐานของทฤษฎีการรู้คิด และพฤติกรรมมุ่งจัดการเกี่ยวกับโครงสร้างทางความคิดที่มีกระบวนการบิดเบือนเข้าไปกระทำ จึงทำให้เกิดการแสดงออกซึ่งอารมณ์ ความคิด ความรู้สึก หรือพฤติกรรมที่ไม่สอดคล้อง

การดำเนินกลุ่มปรึกษาเทคนิคการปรับโครงสร้างทางความคิดจึงเป็นหนึ่งเทคนิคที่สมาชิกในกลุ่มจะได้เปิดเผยความคิดเอาชนะตนเองแล้วพูดกับตัวเองในเชิงลบ และใช้ผลของความคิดดังกล่าวในการประเมินความเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรมด้านลบผ่านความคิดของตนก่อนที่จะแทนที่ด้วยความรู้และความเข้าใจที่มีความเหมาะสมมากขึ้นและปรับให้มีความคิดที่สอดคล้องเหมาะสมขึ้น ซึ่งสมาชิกจะได้รับการคาดหวังให้ระบุงการเอาชนะตนเองติดตามและพูดกับตัวเองเพื่อปรับโครงสร้างทางความคิด เพราะเมื่อโครงสร้างทางความคิดเปลี่ยนพฤติกรรมอารมณ์ก็จะเปลี่ยนตามไปด้วย ซึ่งสิ่งสำคัญของการปรับโครงสร้างทางความคิดสมาชิกในกลุ่มจะต้องได้รับการปฐมนิเทศ เกี่ยวกับแนวความคิดพื้นฐานในการปรับโครงสร้างทางความคิด ก่อนที่จะระบุงความคิดผ่านสถานการณ์ปัญหาเพื่อสำรวจความคิดที่บิดเบือนของตน มีการแนะนำและฝึกฝนเกี่ยวกับความคิดและการเผชิญปัญหา สร้างการเปลี่ยนแปลงเพื่อเอาชนะตนเองในการปรับโครงสร้างทางความคิด มีการบ้านในการติดตามผลการเปลี่ยนแปลงทางความคิดของสมาชิกในกลุ่ม

8. การบำบัดด้วยการแก้ปัญหา (Problem Solving Therapy) เป็นกระบวนการเรียนรู้ร่วมกันของสมาชิกในกลุ่มผ่านการวิเคราะห์ปัญหา ระบุงและประเมินแนวทางที่เป็นไปได้ และใช้แนวทางนั้นในการปฏิบัติโดยมีเป้าหมายหลัก คือการระบุงวิธีแก้ไขปัญหามีประสิทธิภาพมากที่สุด เพื่อให้มีการฝึกพัฒนาทักษะความรู้ความเข้าใจในการสร้างแนวทางการจัดการปัญหาและรับมือกับปัญหาอื่นในอนาคตอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งมีขั้นตอนที่สำคัญเริ่มจากการที่ให้สมาชิกกลุ่มได้ประเมินและกำหนดความเข้าใจเกี่ยวกับปัญหาของพวกเขา ก่อนกำหนดปัญหาซึ่งมีแนวโน้มที่จะเกิดขึ้นและความคาดหวังในการเรียนรู้ผ่านวิธีการ

รับมือปัญหาดังกล่าว มีการตั้งเป้าหมายที่มุ่งเน้นไปที่สถานการณ์ปัญหาที่เกิดขึ้น จากนั้นนำสมาชิกระดมความคิดเพื่อหาทางเลือก ในการแก้ปัญหา การระดมความคิดในส่วนนี้จะทำให้ได้แนวทางที่เหมาะสม ก่อนที่จะตัดสินใจเลือกขั้นตอนและพัฒนาแผนการแก้ปัญหา แล้วจึงดำเนินการแก้ปัญหาตามแผนที่ได้วางไว้ และในขั้นสุดท้ายคือการประเมินประสิทธิผลของการดำเนินการตามขั้นตอนซึ่งให้สมาชิกมีส่วนร่วมในการตรวจสอบและประเมินผลของการดำเนินการแก้ปัญหาของตน การใช้เทคนิคการบำบัดด้วยการแก้ปัญหามักใช้ควบคู่ไปกับการสอนหรือการโค้ชและให้สมาชิกทั้งกลุ่มมีส่วนร่วมในการทำงานผ่านปัญหาร่วมกับสมาชิกที่กำลังประสบอยู่ ทั้งนี้อาจมีการสอดแทรกการฝึกพฤติกรรมเสริมแรงในระหว่างที่แก้ปัญหาควบคู่กัน

นิตา ลัมสุวรรณ และมาโนช หล่อตระกูล (2558, อ้างถึงใน มาโนช หล่อตระกูล และปราโมทย์ สุคนิษฐ์, 2558) การปรับความคิดและพฤติกรรมตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม อาจใช้การปรับความคิดด้วยขั้นตอน 4 ขั้นตอน ได้แก่

ขั้นตอนที่ 1 การระบุมุมมองอัตโนมิติ เพื่อสังเกตสิ่งที่เกิดขึ้นในความคิดขณะเผชิญสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่ง

ขั้นตอนที่ 2 การตรวจสอบความคิดอัตโนมิติ เพื่อพิจารณาความจริง ความเท็จ และความเป็นไปได้อื่นของเหตุการณ์หรือความคิดที่เกิดขึ้น

ขั้นตอนที่ 3 ระบุมุมมองอันเป็นผลเสีย เพื่อระบุมุมมองที่ไม่เหมาะสมเพื่อนำไปสู่การพัฒนาให้เกิดความคิดที่เหมาะสมขึ้น

ขั้นตอนที่ 4 การตรวจสอบข้อสรุปที่ให้ผลร้าย เพื่อพิจารณาความจริง ความเท็จ และความเป็นไปได้หรือไม่ได้จากข้อสรุปที่ไม่เหมาะสมที่เกิดขึ้น

โดยในการปรับความคิดและพฤติกรรมตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม จะใช้แค่การปรับความคิดเพียงอย่างเดียว หรือใช้ควบคู่กับการปรับพฤติกรรมด้วยก็ได้

จากที่กล่าวมาข้างต้น จึงสรุปได้ว่า เทคนิคการปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม มีการใช้เทคนิคที่หลากหลายโดยจัดกลุ่มเป็นเทคนิคความคิดและเทคนิคพฤติกรรมเพื่อบ่มเพาะไปสู่การเปลี่ยนแปลงทางโครงสร้างความคิดไปสู่การเกิดพฤติกรรมทางปัญหาที่เหมาะสมต่อไป

5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมเพื่อพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก

จริยา อัสวเพชรกุล (2557) ได้ศึกษาการเสริมสร้างพลังทางบวกของนักเรียนวัยรุ่นโดยการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อศึกษาพลังทางบวกของวัยรุ่นและพัฒนา รวมถึงประเมินผลการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างพลังทางบวกของนักเรียนวัยรุ่น ซึ่งมีการใช้ทฤษฎีการปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิดและพฤติกรรมเป็นส่วนหนึ่งในการปรึกษา และพบว่าการปรึกษากลุ่มทำให้ระดับของพลังทางบวกในนักเรียนในกลุ่มทดลองหลังการปรึกษากลุ่มและเมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุมสูงกว่า

บุษบา หาริณพลสิทธิ์ (2561) ได้ศึกษาการเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษาโดยการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ซึ่งเป็นทฤษฎีที่มีกำเนิดเดียวกันกับทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม โดยใช้การศึกษาในประชากรคือนักเรียนอาชีวศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 1 ถึงชั้นปีที่ 3 ปีการศึกษา 2560

และแบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นสองกลุ่ม กลุ่มแรกมีจำนวน 254 คน จากการสุ่มแบบแบ่งชั้น และกลุ่มหลังจำนวนแปดคน เป็นนักศึกษาอาชีวศึกษาที่มีทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา และสมัครใจในการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม ซึ่งเครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วยแบบสอบถามทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษา และการปรึกษากลุ่มแนวทฤษฎีเหตุผลอารมณ์พฤติกรรม และใช้สถิติในการวิจัยประกอบด้วยค่าสถิติพื้นฐานค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน สถิติในการทดสอบสมมติฐานใช้ T-Test for Dependent Samples ผลการวิจัยพบว่า ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษาโดยรวมและหลายองค์ประกอบทุกองค์ประกอบ มีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นหลัง ร่วมกันปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเหตุผลอารมณ์พฤติกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กาญจนา สุทธิเนียม (2561) ได้ศึกษาการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนิสิตครู โดยการให้การปรึกษากลุ่ม ซึ่งใช้โปรแกรมการให้การปรึกษาโดยประยุกต์ใช้แนวคิดและเทคนิคในการปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิดและพฤติกรรม และการปรึกษากลุ่มแบบมุ่งเน้นคำตอบ เพื่อศึกษาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนิสิตครู ประกอบกับการพัฒนาและประเมินผลโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มเพื่อการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนิสิตครู โดยมีกลุ่มตัวอย่างในการศึกษา 2 กลุ่ม ประกอบด้วยกลุ่มนิสิตครูของมหาวิทยาลัยราชภัฏเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 332 คน จากการคัดเลือกแบบหลายขั้นตอนและเป็นกลุ่มที่ใช้ในการศึกษาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนิสิตครู และกลุ่มที่นิสิตครูมหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยาจำนวน 16 โดยการคัดเลือกแบบเจาะจงจากนิสิตที่มีคะแนนทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา แล้วสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผลการวิจัยพบว่า ทุนทางจิตวิทยาของนิสิตครูกลุ่มทดลองหลังได้รับการให้การปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาทุนทางจิตวิทยาและเมื่อสิ้นสุดการติดตามผลสูงกว่าก่อนได้รับการปรึกษากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการปรึกษา ซึ่งหมายความว่า การปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิดและพฤติกรรมและการปรึกษาแบบมุ่งเน้นคำตอบมีส่วนในการสนับสนุนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างกันและเชื่อมโยงความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม เพื่อเป็นแนวทางในการปรับปรุงพัฒนาเพื่อความงอกงามของตนเองให้ดีขึ้นได้

ปิยะฉัตร สมบูรณ์ (2564) ได้ศึกษาผลการใช้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาของนักเรียนโรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 39 จังหวัดนราธิวาส โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบผลการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการและกิจกรรมกลุ่มของนักเรียนในระยะก่อนและหลังการทดลอง เพื่อเปรียบเทียบผลการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการและกิจกรรมกลุ่ม และกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง และเพื่อเปรียบเทียบผลการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการและกิจกรรมกลุ่มของนักเรียน และกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองกับระยะติดตามผล โดยการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบ Multi Group Pretest – Posttest, Follow Up Design กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่หนึ่งที่มีคะแนนทุนทางจิตวิทยาตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 30 คน แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองที่ใช้โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ กลุ่มทดลองที่ใช้โปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับกิจกรรมใด ๆ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วยแบบวัดทุนทางจิตวิทยา โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ซึ่งมีการใช้ทฤษฎีการปรึกษา 5 ทฤษฎีในการบูรณาการประกอบด้วย

1. การศึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง
2. การศึกษาแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม
3. การศึกษาแบบเกสตัลท์
4. การศึกษาแบบพฤติกรรมนิยม
5. การศึกษาแบบรูคิต

และโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม และวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติเพื่อหาค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และใช้สถิติทดสอบสมมติฐานโดยใช้ Wilcoxon Signed Ranks Test และ One-Way Analysis of Variance ผลการศึกษาพบว่าในกลุ่มทดลอง ทั้งสองกลุ่มหลังการทดลองมีระดับทุนทางจิตวิทยาสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญที่สถิติระดับ .01 ในกลุ่มทดลองที่ใช้โปรแกรมการศึกษากลุ่มจะมีระดับทุนทางจิตวิทยาสูงกว่ากลุ่มที่ใช้โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มและกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และทั้งสามกลุ่มมีระดับทุนทางจิตวิทยาในระยะหลังการทดลองกับระยะติดตามผลไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากที่กล่าวมาข้างต้น จึงสรุปได้ว่า การศึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมเพื่อพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก เป็นหนึ่งในกระบวนการที่มีประสิทธิภาพในการพัฒนาที่สามารถสร้างเสริมทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกในกลุ่มนักเรียนได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัย เรื่อง การพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายด้วยการให้การปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) แบบ 2 กลุ่ม วัดก่อนและหลัง (Two Groups Pretest-Posttest Test Design) มีวัตถุประสงค์ ดังนี้ 1) เพื่อเปรียบเทียบทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง 2) เพื่อเปรียบเทียบทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลตามระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนหลังการทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการวิจัยดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. แบบแผนการวิจัย
3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) แบบ 2 กลุ่ม วัดก่อนและหลัง (Two Groups Pretest-Posttest Test Design)

ประชากร

ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ปีการศึกษา 2566 โรงเรียนสิรินธรราชวิทยาลัย จำนวน 15 ห้องเรียน รวมทั้งสิ้น 507 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ คือ กลุ่มตัวอย่าง นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสิรินธรราชวิทยาลัย โดยกำหนดกลุ่มตัวอย่าง ตามสูตรของ Krejcie & Morgan (1970) จำนวน 217 คน ใช้การสุ่มอย่างง่ายโดยกำหนดสัดส่วนห้องเรียนเลขคี่จำนวน 8 ห้องเรียนใช้การสุ่มแบบสอบถามจากเลขที่ของนักเรียนในชั้นเรียนเลขคี่จำนวน 14 คน ตั้งแต่เลขที่ 1 ตามลำดับ และห้องเรียนเลขคู่จำนวน 7 ห้องเรียนใช้การสุ่มแบบสอบถามจากนักเรียนที่มีเลขคู่จำนวน 15 คน ตั้งแต่เลขที่ 1 ตามลำดับในห้องดังกล่าว เพื่อตอบแบบวัดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย คัดเลือกนักเรียนกลุ่มที่มีคะแนนต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา โดยสอบถามความสมัครใจเข้าร่วมรับการปรึกษากลุ่มและขอความยินยอมจากผู้ปกครอง จำนวน 16 คน และทำการสุ่มอย่างง่ายด้วยการจับฉลากเพื่อจำแนกออกเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 8 คนและกลุ่มควบคุม จำนวน 8 คน ตามความสอดคล้องของขนาดกลุ่มการปรึกษาที่เหมาะสมของ Jacobs, Masson, Harvill & Schimmel (2012); Corey (2016); and Berg, Landreth & Fall, (2018)

เกณฑ์การคัดเข้า - คัดออก

เกณฑ์การคัดเข้า

1. เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ปีการศึกษา 2566 โรงเรียนสิรินธรราชวิทยาลัย
2. มีคะแนนทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียน ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา
3. ยินดีเข้าร่วมวิจัยและได้รับความยินยอมในการเข้าร่วมจากผู้ปกครอง
4. สามารถเข้าร่วมการวิจัยได้ตลอดระยะเวลาการวิจัย

เกณฑ์การคัดออก

1. ไม่สามารถเข้าร่วมโครงการวิจัยได้ตลอดโครงการ

แบบแผนการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) แบบ 2 กลุ่ม วัดก่อนหลัง (Two Groups Pretest-Posttest Test Design) โดยผู้วิจัยได้ดำเนินการออกแบบการวิจัย ดังนี้

ตารางที่ 3.1 แบบแผนการทดลองแบบ Two Group Pretest – Posttest Test Design

กลุ่ม	วัดก่อน	ทดสอบ	วัดหลัง
กลุ่มทดลอง (RE)	O ₁	X	O ₂
กลุ่มควบคุม (RC)	O ₁	-	O ₂

สัญลักษณ์ที่ใช้ในแบบแผนการวิจัย

E คือ นักเรียนกลุ่มทดลอง

C คือ นักเรียนกลุ่มควบคุม

R คือ การกำหนดกลุ่มตัวอย่างแบบสุ่ม

O₁ คือ ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

X คือ การปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม

O₂ คือ ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

- คือ การดูแลตามระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการศึกษาการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโดยการให้การปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม ผู้วิจัยดำเนินการสร้างและวิเคราะห์คุณภาพของเครื่องมือ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

แบบวัดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ผู้วิจัยสร้างแบบวัดโดยมีขั้นตอน ดังนี้

1.1 ศึกษาแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก

1.2 ดำเนินการสร้างแบบวัดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยมีลักษณะเป็นแบบวัดมาตราส่วนประมาณค่า Likert Scale 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด ครอบคลุมวัตถุประสงค์ที่ต้องการศึกษาโดยใช้ข้อความเชิงบวกเป็นหลักและมีข้อความคำถามเชิงลบบางข้อ แยกเป็นองค์ประกอบ 4 องค์ประกอบ คือ

องค์ประกอบที่ 1 การรับรู้ความสามารถของตน ข้อ 1-9 มีข้อความเชิงลบข้อที่ 5-6

องค์ประกอบที่ 2 การมองโลกในแง่ดี ข้อ 10 – 17 มีข้อความเชิงลบข้อที่ 14

องค์ประกอบที่ 3 ความหวัง ข้อ 18 – 26 มีข้อความเชิงลบข้อที่ 26

และองค์ประกอบที่ 4 ความหยุนตัว ข้อ 27 – 35 ไม่มีข้อความเชิงลบ

โดยมีเกณฑ์ให้คะแนนแบบวัดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ดังตารางที่ 3.2

ตารางที่ 3.2 เกณฑ์ให้คะแนนแบบวัดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

ระดับทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก	ข้อความเชิงบวก (คะแนน)	ข้อความเชิงลบ (คะแนน)
มากที่สุด	5	1
มาก	4	2
ปานกลาง	3	3
น้อย	2	4
น้อยที่สุด	1	5

โดยมีแปลความหมายของคะแนนแบบวัดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยใช้เกณฑ์คะแนนเฉลี่ยตามแนวคิดของ Best (n.d., อ้างถึงโดย จิตติรัตน์ แสงเลิศอูทัย, 2557) ดังนี้

- 4.50 – 5.00 หมายถึง มีคะแนนทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกระดับมากที่สุด
- 3.50 – 4.49 หมายถึง มีคะแนนทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกระดับมาก
- 2.50 – 3.49 หมายถึง มีคะแนนทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกระดับปานกลาง
- 1.50 – 2.49 หมายถึง มีคะแนนทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกระดับน้อย
- 1.00 – 1.49 หมายถึง มีคะแนนทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกระดับน้อยที่สุด

1.3 การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

1.3.1 นำแบบวัดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาโดยพิจารณาความถูกต้องของภาษา ความเหมาะสม เพื่อให้เนื้อหา มีความครอบคลุมกับวัตถุประสงค์ของงานวิจัยโดยผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการปรึกษา จำนวน 3 ท่าน

1.3.2 ผู้วิจัยนำคะแนนที่ได้จากการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ หาค่าดัชนีความ สอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence: IOC) โดยมีเกณฑ์การประเมินพิจารณา โครงสร้างเชิงเนื้อหาและภาษาของแบบวัดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอน ปลายแต่ละหัวข้อตามความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ ดังนี้

+1 หมายถึง ข้อความนั้นสอดคล้องกับทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

0 หมายถึง ไม่แน่ใจในข้อความนั้นสอดคล้องกับทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายต้องปรับปรุง

-1 หมายถึง ข้อความนั้นไม่สอดคล้องกับทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ต้องแก้ไขหรือตัดทิ้ง

หลังจากนั้น ผู้วิจัยนำคะแนนแบบวัดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาตอนปลายจากผู้ทรงคุณวุฒิ มาวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้อง พบว่า ค่าดัชนีความ สอดคล้องอยู่ที่ระหว่าง 0.67 – 1.00 และผู้วิจัยดำเนินการปรับปรุงแก้ไขแบบวัดทุนทางจิตวิทยา เชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายตามความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ จากนั้นนำมาทดลองใช้กับนักเรียนที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างเพื่อดูความเหมาะสมของ แบบวัดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายและปรับแก้ไขก่อนนำไปใช้จริง

1.4 วิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกของแบบวัดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาตอนปลาย (Items Discrimination Power) โดยนำแบบวัดที่ผ่านการปรับปรุงแก้ไขไป ทดลองใช้กับนักเรียนที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน เพื่อวิเคราะห์ค่าอำนาจ จำแนกของข้อคำถามโดยการวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามกับคะแนนรวม (Item Total Correlation) พบว่า ค่าอำนาจจำแนกของแบบวัดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ตอนปลาย อยู่ระหว่าง 0.61 – 0.90 หมายความว่า ข้อคำถามมีอำนาจจำแนกในระดับดีมาก

1.5 วิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาตอนปลาย โดยวิเคราะห์ตามวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นดังตารางที่ 3.3

ตารางที่ 3.3 ค่าความเชื่อมั่น Reliability แบบวัดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย	ค่าความเชื่อมั่น
การรับรู้ความสามารถตน	0.870
การมองโลกในแง่ดี	0.840
ความหวัง	0.864
ความหยุนตัว	0.862
ภาพรวม	0.989

จากตารางที่ 3.3 พบว่า แบบวัดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย มีค่าความเชื่อมั่นรายด้านในแต่ละด้านดังนี้ การรับรู้ความสามารถของตน ที่ระดับ 0.870 การมองโลกในแง่ดี ที่ระดับ 0.840 ความหวัง ที่ระดับ 0.864 ความหยุนตัว ที่ระดับ 0.862 และมีค่าความเชื่อมั่นแบบวัดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโดยภาพรวมอยู่ที่ระดับ 0.989 ซึ่งถือว่าอยู่ในระดับที่เหมาะสมเนื่องจากมีค่าความเชื่อมั่นสูงกว่า 0.70 ขึ้นไป

1.6 ผู้วิจัยนำแบบวัดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างในการวัดก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

2. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

การปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม เพื่อพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายผ่านองค์ประกอบ ได้แก่ 1) การรับรู้ความสามารถของตน 2) ความหวัง 3) การมองโลกในแง่ดี และ 4) ความหยุนตัว ผู้วิจัยดำเนินการสร้างโดยมีขั้นตอน ดังนี้

2.1 ศึกษาทฤษฎีการปรึกษากลุ่มและการปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อหาแนวทางในการสร้างการปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม

2.2 กำหนดวัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม ดำเนินการสร้างตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์และเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

2.3 การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

2.3.1 ตรวจสอบคุณภาพของการปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม โดยผู้วิจัยนำการปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมที่สร้างขึ้นไปตรวจสอบคุณภาพด้วยการวิเคราะห์ความตรงเชิงเนื้อหา โดยผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการปรึกษาจำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา มีเกณฑ์พิจารณาการปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนตามความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญดังนี้

+1 เมื่อเห็นว่าการปรึกษากลุ่มมีวัตถุประสงค์วิธีการและการใช้เทคนิค เหมาะสมในการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม

0 เมื่อไม่แน่ใจว่าการปรึกษากลุ่มมีวัตถุประสงค์วิธีการและการใช้เทคนิค เหมาะสมในการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม

-1 เมื่อเห็นว่าการปรึกษากลุ่มมีวัตถุประสงค์วิธีการและการใช้เทคนิค ไม่เหมาะสมในการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม

หลังจากนั้น ผู้วิจัยนำคะแนนจากการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญหาค่าดัชนีความสอดคล้อง โดยต้องมีค่าระหว่าง 0.50 – 1.00 จึงจะใช้ได้ หากมีค่าต่ำกว่า 0.50 จะพิจารณาปรับแก้ไขหรือตัดทิ้ง ซึ่งจากการหาค่าดัชนีความสอดคล้องการให้การปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมอยู่ในระดับ 1.00 และปรับปรุงแก้ไขตามความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ

2.3.2 ผู้วิจัยนำการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมไปใช้กับนักเรียนที่มีลักษณะใกล้เคียง กับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 8 คน ซึ่งมีขั้นตอนการให้การปรึกษากลุ่ม 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการ ขั้นยุติ จำนวน 10 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ใช้เวลาครั้งละ 1.30 ชั่วโมง

2.3.3 ปรับปรุงการปรึกษากลุ่มให้มีประสิทธิภาพมากขึ้นก่อนนำไปใช้ในการวิจัย

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลกลุ่มตัวอย่างและชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัยและวิธีตอบแบบวัดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายและคัดเลือกนักเรียนที่มีคะแนนทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกที่อยู่ในเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมาเพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม สอดคล้องกับสมมติฐานที่จะเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม ผู้วิจัยให้นักเรียนตอบแบบวัดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยเก็บคะแนนไว้เป็นคะแนน ก่อนเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม หลังจากนั้นผู้วิจัยดำเนินการให้การปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมในกลุ่มทดลอง จำนวน 10 ครั้ง และกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลตามระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน หลังจากสิ้นสุดการให้การปรึกษากลุ่มให้นักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตอบแบบวัดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย เพื่อเป็นคะแนนหลังการทดลอง

ในการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลแบ่งออกเป็น 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะทดลอง และระยะหลังการทดลอง ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1. ระยะก่อนการทดลอง

ก่อนทำการทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

1.1 ดำเนินการขออนุญาตจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา หมายเลข COA No.670301 วันที่รับรอง 2 มีนาคม 2567

1.2 ทำหนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูลจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยาส่งถึงผู้อำนวยการโรงเรียนสิรินธรราชวิทยาลัย จังหวัดนครปฐม

1.3 ดำเนินการนำแบบวัดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ซึ่งผ่านการรับรองของคณะกรรมการจริยธรรมในมนุษย์ ไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง เพื่อดำเนินการวิจัยตามขั้นตอน

2. ระยะเวลาทดลอง

การดำเนินการทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการ ดังนี้

2.1 ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัยและสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมการวิจัยของทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนทำแบบวัดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย คัดเลือกนักเรียนที่มีคะแนนทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมาจำนวน 16 คน สอบถามความสมัครใจในการเข้ารับการทดลองทำการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ กลุ่มทดลอง จำนวน 8 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 8 คน ทำแบบวัดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยเก็บคะแนนไว้เป็นคะแนนก่อนเข้าร่วมการให้การศึกษากลุ่ม

2.3 นำนักเรียนกลุ่มทดลองเข้ารวมการศึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม ดำเนินการกลุ่มสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1.30 ชั่วโมง รวม 10 ครั้ง ซึ่งใช้เวลาเดือนมีนาคม - เมษายน 2567 รวมทั้งสิ้น 5 สัปดาห์ โดยทำการนัดหมายกันเป็นวันอังคาร และวันพฤหัสบดี เวลา 15.00 - 16.30 น. และกลุ่มควบคุมได้รับการดูแลตามระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน

ตารางที่ 3.4 การดำเนินการการให้การศึกษาแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี	รายการกิจกรรม
1	5 มีนาคม 2567	ปฐมนิเทศ เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิกภายในกลุ่มให้เกิดบรรยากาศที่เป็นกันเอง เกิดความไว้วางใจ บรรยากาศที่ผ่อนคลาย และนำไปสู่การเปิดเผยความคิดความรู้สึกของสมาชิก ภายในกลุ่ม ตลอดจนทราบวัตถุประสงค์ ขั้นตอน ข้อตกลง และวิธีการดำเนินการศึกษากลุ่มตลอดระยะเวลาดำเนินการ
2	7 มีนาคม 2567	เรื่อง การรับรู้ความสามารถของตน: บุคลิกภาพเชิงบวกกับชั้นเรียนสร้างสรรค์ เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ค้นหาคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งของตนเอง เห็นผลของคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งต่อการเรียนรู้ในชั้นเรียนและชีวิตประจำวัน และตระหนักถึงการค้นหาคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งของตนเองและความสามารถอื่น ๆ เพื่อสนับสนุนการเรียนรู้และนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน
3	12 มีนาคม 2567	เรื่อง การรับรู้ความสามารถของตน : ค่าประสบการณ์ของยอดมนุษย์ในชั้นเรียน เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสำรวจ และประเมินความสามารถของตนในชั้นเรียน และตระหนักถึงความสามารถที่ตนมีที่มีผลต่อการเรียนรู้และปฏิบัติกิจกรรมในโรงเรียน

ตารางที่ 3.4 (ต่อ)

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี	รายการกิจกรรม
4	14 มีนาคม 2567	เรื่อง ความหวัง : เป้าหมายมีไว้พุ่งชน เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจเกี่ยวกับทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกด้านความหวังอย่างเหมาะสม และกำหนดการตั้งเป้าหมายของความหวังอย่างมีทิศทางด้วยความสามารถที่ตนมี
5	19 มีนาคม 2567	เรื่อง ความหวัง : การพัฒนาชีวิตด้วยอิทธิบาท 4 เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจเกี่ยวกับความมุ่งมั่นตั้งใจที่มีผลต่อการบรรลุเป้าหมาย และเห็นความสำคัญของความมุ่งมั่นตั้งใจที่มีผลต่อเป้าหมายและหนทางสู่เป้าหมาย
6	21 มีนาคม 2567	เรื่อง การมองโลกในแง่ดี : ต้นไม้แห่งความขอบคุณ เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเห็นเรื่องราวที่ดีที่เกิดขึ้นในชั้นเรียน และเห็นคุณค่าของสิ่งต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อมุมมองในชั้นเรียน
7	26 มีนาคม 2567	เรื่อง การมองโลกในแง่ดี : เรื่องเล่าของปัจจุบัน เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจเกี่ยวกับทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกด้านการมองโลกในแง่ดีในมิติความคงถาวรและมิติความครอบคลุม และเกิดมุมมองการมองโลกในแง่ดีสำหรับการดำรงชีวิตประจำวัน
8	28 มีนาคม 2567	เรื่อง ความยืดหยุ่นตัว : การรับมือการเปลี่ยนแปลง เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจเกี่ยวกับทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกด้านความยืดหยุ่นตัวอย่างเหมาะสม และพัฒนาความคิดอย่างมีทิศทางด้วยความสามารถที่ตนมี
9	2 เมษายน 2567	เรื่อง ความยืดหยุ่นตัว : สิ่งมหัศจรรย์เมื่อฉันพบดาว งานอดิเรก และการแสวงหางานอดิเรกเพิ่มเติม เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาฝึกปฏิบัติการเรียนรู้การพบดาวในฐานะงานอดิเรก เรียนรู้งานอดิเรกอื่น ๆ และเห็นประโยชน์ของงานอดิเรกในฐานะวิธีการสร้างความยืดหยุ่นตัวในฐานะทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก
10	4 เมษายน 2567	เรื่อง ปัจจัยลบของการปรึกษากลุ่ม: ก้าวต่อไปกับทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเห็นความสำคัญของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกต่อการพัฒนาชีวิต รวมถึงเห็นความสำคัญของ CBT Model ต่อชีวิตและนำไปปรับใช้ใน ชีวิตประจำวันได้

3. ระยะหลังการทดลอง

ภายหลังการดำเนินการทดลองแล้ว ผู้วิจัยดำเนินการให้นักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตอบแบบวัดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายเพื่อเป็นคะแนนหลังการทดลอง

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้ผ่านการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา หมายเลข COA No. 670301 วันที่รับรอง 2 มีนาคม 2567 โดยผู้วิจัยได้อธิบายวัตถุประสงค์ รายละเอียดขั้นตอนของการวิจัย ประโยชน์ที่ผู้ร่วมวิจัยจะได้รับ สอบถามความสมัครใจและลงนามยินยอมเข้าร่วมการวิจัยของผู้ร่วมวิจัยและผู้ปกครองของผู้ร่วมวิจัย การเก็บข้อมูลเป็นความลับและการนำเสนอผลการวิจัยเป็นภาพรวม รวมทั้งสามารถปฏิเสธและออกจากการศึกษาได้ โดยไม่มีผลใด ๆ ต่อผู้ร่วมวิจัย และภายหลังที่ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลเสร็จสิ้น กลุ่มควบคุมจะได้รับการปรึกษากลุ่มเช่นเดียวกับกลุ่มทดลอง

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปดังนี้

1. ผู้วิจัยนำข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้มาวิเคราะห์เพื่อตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ด้วยวิธีการทางสถิติ โดยดำเนินการดังนี้

1.1 วิเคราะห์สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนแบบวัดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

1.2 วิเคราะห์หาค่าความตรงเชิงเนื้อหาและหาค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบวัดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย เพื่อตรวจสอบความถูกต้องในการใช้ภาษาและความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ หรือเนื่อหานิยามศัพท์เฉพาะที่กำหนดไว้โดยผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการศึกษา

1.2 วิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายด้านของแบบวัดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยวิเคราะห์หาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อกับคะแนนรวม (Item Total Correlation)

1.3 วิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha coefficient)

2. สถิติที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปดังนี้

2.1 ข้อมูลทั่วไปค่าคะแนนเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

2.2 การทดสอบการกระจายตัวของข้อมูลด้วยสถิติ Skewness, Kurtosis

2.3 เปรียบเทียบทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายกลุ่มทดลองก่อนการทดลองและหลังการทดลอง โดยใช้สถิติ Paired t-test

2.4 เปรียบเทียบทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายระหว่าง
กลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มและกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลตามระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน
โดยใช้สถิติ Independent t-test

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยการให้การศึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม เพื่อเปรียบเทียบทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการศึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมก่อนการทดลองและหลังการทดลอง และเพื่อเปรียบเทียบทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการศึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลตามระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน ผู้วิจัยนำเสนอการวิเคราะห์ข้อมูลในรูปแบบตาราง และแปลความหมายจำแนกออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ตอนที่ 2 การเปรียบเทียบทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการศึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

ตอนที่ 3 การเปรียบเทียบทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการศึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลตามระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน

การวิเคราะห์และแปลผลการวิเคราะห์ข้อมูล กำหนดสัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

- n แทน จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง
- $\bar{X}$ แทน ค่าเฉลี่ย
- S.D. แทน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
- Sk แทน ค่าความเบ้ของข้อมูล
- Ku แทน ค่าความโด่งของข้อมูล
- t แทน ค่าสถิติ t
- p แทน ระดับนัยสำคัญทางสถิติ (Significant)

ตอนที่ 1 ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 4.1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ อายุ ชั้นเรียน และผลการเรียนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (n = 16)

ข้อมูลทั่วไป	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	จำนวนคน (n=8)	ร้อยละ	จำนวนคน (n=8)	ร้อยละ
เพศ				
ชาย	5	62.50	6	75.00
หญิง	3	37.50	2	25.00
อายุ				
15 ปี	1	12.50	2	25.00
16 ปี	4	50.00	5	62.50
17 ปี	2	25.00	1	12.50
18 ปี	1	12.50	-	
ระดับชั้น				
ม.5/9	1	12.50	-	-
ม.5/10	2	25.00	3	37.50
ม.5/11	1	12.50	1	12.50
ม.5/12	1	12.50	1	12.50
ม.5/13	1	12.50	1	12.50
ม.5/14	1	12.50	1	12.50
ม.5/15	1	12.50	1	12.50
ผลการเรียนเฉลี่ยของนักเรียนที่ผ่านมา				
1.51 – 2.00	1	12.50	1	12.50
2.01 – 2.50	3	37.50	4	50.00
2.51 – 3.00	4	50.00	3	37.50

จากตารางที่ 4.1 พบว่า ข้อมูลลักษณะทั่วไปกลุ่มตัวอย่าง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เป็นเพศชาย ร้อยละ 62.50 และ 75.00 ตามลำดับ ส่วนใหญ่มีอายุ 16 ปี ร้อยละ 50.00 และ 62.50 ตามลำดับ เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5/9 – 5/15 คละกันโดยส่วนใหญ่อยู่ระดับชั้น ม.5/10 ร้อยละ 25.00 และ 37.50 ตามลำดับ และ ผลการเรียนเฉลี่ยของนักเรียนที่ผ่านมาอยู่ระหว่าง 1.51 – 3.00 โดยกลุ่มทดลองส่วนใหญ่อยู่ในช่วง 2.51-3.00 ร้อยละ 50.00 และกลุ่มควบคุมอยู่ในช่วง 2.01-2.50 ร้อยละ 50.00

ตอนที่ 2 การเปรียบเทียบทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย กลุ่มทดลองก่อนและหลังได้รับการปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม

ก่อนการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผู้วิจัยตรวจสอบการกระจายตัวของข้อมูลกลุ่มตัวอย่างก่อนการวิเคราะห์ข้อมูลดังตารางที่ 4.2

ตารางที่ 4.2 การวิเคราะห์การกระจายตัวของข้อมูลรายด้านและโดยภาพรวมของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย			$\bar{X}$	S.D.	Sk	Ku
1. การรับรู้ความสามารถ ของตน	กลุ่มทดลอง	ก่อนการทดลอง	3.17	.440	.201	-.357
		หลังการทดลอง	3.96	.194	.967	.522
	กลุ่มควบคุม	ก่อนการทดลอง	2.88	.190	1.141	.130
		หลังการทดลอง	2.90	.109	.862	.840
2. ความหวัง	กลุ่มทดลอง	ก่อนการทดลอง	3.44	.546	-.211	-1.484
		หลังการทดลอง	3.99	.181	.640	-.686
	กลุ่มควบคุม	ก่อนการทดลอง	3.13	.231	.545	-1.078
		หลังการทดลอง	3.10	.281	-.180	-.294
3. การมองโลกในแง่ดี	กลุ่มทดลอง	ก่อนการทดลอง	3.46	.270	1.324	1.258
		หลังการทดลอง	4.00	.269	-.078	-1.643
	กลุ่มควบคุม	ก่อนการทดลอง	3.41	.456	.932	-.271
		หลังการทดลอง	3.14	.241	-.096	-1.088
4. ความหย่อนตัว	กลุ่มทดลอง	ก่อนการทดลอง	3.28	.362	1.137	-.433
		หลังการทดลอง	3.97	.274	.526	-.653
	กลุ่มควบคุม	ก่อนการทดลอง	3.40	.299	.656	-1.290
		หลังการทดลอง	3.32	.283	1.317	1.678
ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก โดยรวม	กลุ่มทดลอง	ก่อนการทดลอง	3.33	.149	-.402	-.535
		หลังการทดลอง	3.98	.110	-1.258	.636
	กลุ่มควบคุม	ก่อนการทดลอง	3.20	.157	.498	-.755
		หลังการทดลอง	3.16	.146	.019	-.603

จากตารางที่ 4.2 พบว่า ผลการวิเคราะห์การกระจายตัวของข้อมูลรายด้านและโดยภาพรวมของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง พบว่า ค่าเฉลี่ยทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีค่า Skewness เท่ากับ $-.402$ และ $.498$ ซึ่งมีค่าน้อยกว่า 2 และค่า Kurtosis เท่ากับ $-.535$ และ $-.755$ ซึ่งมีค่าน้อยกว่า 2 และ ค่าเฉลี่ยทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย หลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีค่า Skewness เท่ากับ -1.258 และ $.019$ ซึ่งมีค่าน้อยกว่า 2 และค่า Kurtosis เท่ากับ $.636$ และ $-.603$ ซึ่งมีค่าน้อยกว่า 2

เมื่อพิจารณาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย รายด้าน พบว่า

1. การรับรู้ความสามารถของตน ก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีค่า Skewness เท่ากับ $.201$ และ 1.141 ซึ่งมีค่าน้อยกว่า 2 และค่า Kurtosis เท่ากับ $-.357$ และ $.130$ ซึ่งมีค่าน้อยกว่า 2 และการรับรู้ความสามารถของตน หลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีค่า Skewness เท่ากับ $.967$ และ $.862$ ซึ่งมีค่าน้อยกว่า 2 และค่า Kurtosis เท่ากับ $.522$ และ $.840$ ซึ่งมีค่าน้อยกว่า 2

2. ความหวัง ก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีค่า Skewness เท่ากับ $-.211$ และ $.545$ ซึ่งมีค่าน้อยกว่า 2 และค่า Kurtosis เท่ากับ -1.484 และ -1.078 ซึ่งมีค่าน้อยกว่า 2 และความหวังหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีค่า Skewness เท่ากับ $.640$ และ $-.180$ ซึ่งมีค่าน้อยกว่า 2 และค่า Kurtosis เท่ากับ $-.686$ และ $-.294$ ซึ่งมีค่าน้อยกว่า 2

3. การมองโลกในแง่ดี ก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีค่า Skewness เท่ากับ 1.324 และ $.932$ ซึ่งมีค่าน้อยกว่า 2 และค่า Kurtosis เท่ากับ 1.258 และ $-.271$ ซึ่งมีค่าน้อยกว่า 2 และการมองโลกในแง่ดี หลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีค่า Skewness เท่ากับ $-.078$ และ $-.096$ ซึ่งมีค่าน้อยกว่า 2 และค่า Kurtosis เท่ากับ -1.643 และ -1.088 ซึ่งมีค่าน้อยกว่า 2

4. ความหยุนตัว ก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีค่า Skewness เท่ากับ 1.137 และ $.656$ ซึ่งมีค่าน้อยกว่า 2 และค่า Kurtosis เท่ากับ $-.433$ และ -1.290 ซึ่งมีค่าน้อยกว่า 2 และความหยุนตัว หลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีค่า Skewness เท่ากับ $.526$ และ 1.317 ซึ่งมีค่าน้อยกว่า 2 และค่า Kurtosis เท่ากับ $-.653$ และ 1.678 ซึ่งมีค่าน้อยกว่า 2

จากผลการวิเคราะห์ข้างต้นค่าการทดสอบ Skewness และค่าการทดสอบ Kurtosis ภาพรวมและรายด้าน ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง มีค่าน้อยกว่า 2 ทั้งหมด หมายความว่า ค่าเฉลี่ยทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีการแจกแจงแบบปกติ ดังนั้นผู้วิจัยจึงเลือกใช้สถิติ Paired t-test ในการทดสอบเพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย กลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลองโดยรวมและรายด้าน และใช้สถิติ Independent t-test เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตารางที่ 4.3 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
กลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลองโดยรวมและรายด้าน (n = 8) โดยใช้ Paired
t-test

ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย		$\bar{X}$	S.D.	t	P
การรับรู้ความสามารถตน	ก่อนการทดลอง	3.17	.440	6.080	.001***
	หลังการทดลอง	3.96	.194		
ความหวัง	ก่อนการทดลอง	3.44	.546	2.446	.044*
	หลังการทดลอง	3.99	.181		
การมองโลกในแง่ดี	ก่อนการทดลอง	3.46	.270	8.466	.001***
	หลังการทดลอง	4.00	.269		
ความหย่อนตัว	ก่อนการทดลอง	3.28	.362	10.046	.001***
	หลังการทดลอง	3.97	.274		
ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกโดยรวม	ก่อนการทดลอง	3.33	.149	10.461	.001***
	หลังการทดลอง	3.98	.110		

* p<.05, *** p<.001

จากตารางที่ 4.3 พบว่า ผลการเปรียบเทียบทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายกลุ่มทดลองก่อนและหลังได้รับการศึกษาแบบกลุ่มด้วยทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม พบว่า ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมการศึกษาแบบกลุ่มด้วยทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า การรับรู้ความสามารถของตน การมองโลกในแง่ดี และความหย่อนตัวที่เกิดหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และความหวังที่เกิดหลังทางทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตอนที่ 3 การเปรียบเทียบทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลตามระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน

ตารางที่ 4.4 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลตามระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนโดยรวมและรายด้าน (n = 8) โดยใช้ Independent t-test

ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย		$\bar{X}$	S.D.	t	p
การรับรู้ความสามารถของตน	กลุ่มทดลอง	3.96	.194	13.386	.001***
	กลุ่มควบคุม	2.90	.109		
ความหวัง	กลุ่มทดลอง	3.99	.181	7.085	.001***
	กลุ่มควบคุม	3.08	.313		
การมองโลกในแง่ดี	กลุ่มทดลอง	4.00	.269	6.753	.001***
	กลุ่มควบคุม	3.14	.241		
ความหยิ่งตัว	กลุ่มทดลอง	3.97	.274	4.696	.001***
	กลุ่มควบคุม	3.32	.282		
ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกโดยรวม	กลุ่มทดลอง	3.98	.194	13.386	.001***
	กลุ่มควบคุม	2.90	.109		

***p < .001

จากตารางที่ 4.4 พบว่า ผลการเปรียบเทียบทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาแบบกลุ่มด้วยทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลตามระบบดูแลช่วยนักเรียน มีทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกหลังการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และเมื่อพิจารณารายด้านระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า การรับรู้ความสามารถของตน ความหวัง การมองโลกในแง่ดี และความหยิ่งตัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ทุกด้านด้วยเช่นกัน

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโดยการให้การปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมก่อนการทดลองและหลังการทดลอง และเพื่อเปรียบเทียบทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลตามระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง ประชากรที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 237 คน ใช้การสุ่มอย่างง่ายโดยกำหนดสัดส่วนห้องเรียนเลขคี่ จำนวน 8 ห้องเรียนใช้การสุ่มเก็บแบบสอบถามจากเลขคี่ของนักเรียนในชั้นเรียนเลขคี่จำนวน 14 คน ตั้งแต่เลขที่ 1 ตามลำดับ และห้องเรียนเลขคู่ จำนวน 7 ห้องเรียนใช้การสุ่มเก็บแบบสอบถามจากนักเรียนที่มีเลขคู่จำนวน 15 คน ตั้งแต่เลขที่ 1 ตามลำดับ ในห้องดังกล่าว เพื่อตอบแบบวัดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย คัดเลือกนักเรียนกลุ่มที่มีคะแนนต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา โดยสอบถามความสมัครใจเข้าร่วมรับการปรึกษากลุ่มและขอความยินยอมจากผู้ปกครอง จำนวน 16 คน และทำการสุ่มอย่างง่ายด้วยการจับสลากเพื่อจำแนกออกเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 8 คนและกลุ่มควบคุมจำนวน 8 คน ตามความสอดคล้องของขนาดกลุ่มการปรึกษาที่เหมาะสมของ Jacobs, Masson, Harvill & Schimmel (2012); Corey (2016); and Berg, Landreth & Fall (2018) โดยกลุ่มทดลองได้รับการปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม และกลุ่มควบคุมได้รับการดูแลด้วยระบบช่วยเหลือนักเรียนของโรงเรียนตามปกติ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย 1) แบบวัดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item Objective Congruence : IOC) อยู่ระหว่าง 0.67 – 1.00 และมีค่าความเชื่อมั่น (Reliability) เท่ากับ 0.989 และ 2) การปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item Objective Congruence : IOC) อยู่ระหว่าง 0.67 – 1.00 การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติเชิงพรรณนา และสถิติเชิงเปรียบเทียบโดยใช้ Paired – Sample t-test และ Independent t-test

สรุปผลการวิจัย

การวิจัย เรื่อง การพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยการให้การปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย กลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมมีทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกแตกต่างจากก่อนการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 เนื่องจากการปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม เป็นการเปลี่ยนแปลงความคิดที่ไม่เหมาะสม เพื่อให้เกิดความคิดที่เหมาะสมขึ้น และความคิดที่เหมาะสมนี้ส่งผลต่ออารมณ์ พฤติกรรม ความรู้สึก และการแสดงออกที่เปลี่ยนแปลงตามกันด้วย

ซึ่งการที่บุคคลมีมุมมองทางความคิดที่เห็นและรับรู้ความสามารถของตนเอง การมีมุมมองความหวังอย่างมีทิศทาง การมองโลกในแง่ดี และมีความสามารถในการรับมือต่อสถานการณ์ต่าง ๆ อย่างเหมาะสม จะทำให้ศักยภาพในการเรียนรู้หรือดำรงชีวิตดีขึ้นด้วย โดยพบว่า คะแนนเฉลี่ยรายด้านของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกที่มีค่าสูงสุด คือ การมองโลกในแง่ดี โดยมีค่าเฉลี่ย 4.00 รองลงมา คือ ความหวัง ความหยุ่นตัว และการรับรู้ความสามารถของตน ที่ค่าเฉลี่ย 3.99 3.97 และ 3.96 ตามลำดับ

2. ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลตามระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน มีทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกหลังการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 เนื่องจาก การปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม เป็นการปรึกษากลุ่มที่เหมาะสมในการพัฒนาเพื่อสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับความคิดที่ไม่เหมาะสมโดยใช้การสนับสนุนของศักยภาพของสมาชิกในกลุ่มแต่ละคน สัมพันธภาพที่ดีจึงเป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้การปรึกษากลุ่มดำเนินไปจนลุล่วง การร่วมกันสร้างการเปลี่ยนแปลงผ่านคำถามเพื่อสอบถามความคิดทำให้เห็นมุมมองและเกิดการตั้งคำถามกับความคิดของตนและสมาชิกเพื่อร่วมกันเปลี่ยนแปลงเพื่อปลดปล่อยซึ่งความคิดที่ไม่เหมาะสม ก่อให้เกิดการเติบโตของความคิดที่เหมาะสมเข้ามาแทนที่ การมีมุมมองใหม่ ๆ และการลองใช้พฤติกรรมทำให้นักเรียนได้พัฒนาพฤติกรรมของตนเองเพื่อการดำรงชีวิต และให้โอกาสในการกำหนดเป้าหมายและพัฒนาอย่างมีแบบแผน และสมาชิกที่มีลักษณะของการเผชิญสถานการณ์เดียวกันมีส่วนทำให้การเป็นสมาชิกง่ายและทำให้เกิดความสำเร็จลุล่วงแก่กลุ่มการปรึกษา

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัย เรื่อง การพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยการปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม สามารถอภิปรายผลตามสมมติฐานได้ดังนี้

สมมติฐานที่ 1 ผลการเปรียบเทียบทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายกลุ่มทดลองก่อนและหลังได้รับการปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม พบว่า ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 เป็นไปตามสมมติฐานที่ 1 เนื่องจากการปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมสามารถจัดการความคิดและพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของนักเรียนให้มีสมดุลและสมเหตุสมผล ส่งผลให้ความคิด อารมณ์ พฤติกรรม และการแสดงออกไปในทิศทางที่สอดคล้องเหมาะสมดังที่ Berk (2021) ได้ศึกษาไว้ ด้วยการทำความเข้าใจความคิดที่บิดเบือน และจัดการความคิดอัตโนมัติของบุคคลผ่านเทคนิคทางความคิดและเทคนิคทางพฤติกรรมในการปรับโครงสร้างความคิดและพฤติกรรมให้สอดคล้องเหมาะสม ผ่านการมีมุมมองความเชื่อที่มีเหตุผล มีอิทธิพลต่อการกำกับการดำรงชีวิตของมนุษย์ที่ทำให้เกิดการณ์คุณภาพชีวิตที่ดี มีความผาสุก และสามารถดำรงชีวิตได้อย่างราบรื่น (Sommers-Flanagan & Sommers-Flanagan, 2004) การดำเนินการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับสมาชิกในกลุ่มและระหว่างสมาชิกในกลุ่มด้วยกัน และความรู้สึกเป็นกันเองระหว่างกันภายใต้การไว้วางใจกันและกันซึ่งทำให้เกิดศักยภาพในการพัฒนาร่วมกันตั้งแต่ต้นจนจบกระบวนการปรึกษา กระบวนการศึกษาพฤติกรรมด้านการรู้คิดที่มีส่วนสนับสนุนให้สมาชิกเกิดการทำความเข้าใจศักยภาพตนเองผ่านและปรับปรุงความคิดผ่านการใช้

คำถามความคิดทำให้สมาชิกเกิดการตรวจสอบความสมเหตุสมผลของความคิดทำให้สมาชิกเห็นปัญหาของความคิดที่ไม่เหมาะสมและเปลี่ยนแปลงสู่ความมีเหตุผล (ฉัตร พิทยรัตน์เสถียร, 2565) การใช้เทคนิคการบ้านเพื่อให้สมาชิกได้ติดตามและกำกับตนเองทางความคิด พฤติกรรม และได้สำรวจมุมมองใหม่ทางความคิดที่อยู่รอบตัว การบ้านที่ชัดเจน ง่าย รวมถึงสอดคล้องกับเป้าหมายในการพัฒนามีส่วนช่วยให้เกิดความสำเร็จในการปรึกษากลุ่มของสมาชิก รวมถึงการเรียนรู้อารมณ์และความรู้สึกที่เกี่ยวข้อง รวมถึงใช้ศักยภาพระหว่างกันในการสร้างการรับมือในสถานการณ์ที่อาจจะได้พบในการดำรงชีวิต (ดวงมณี จงรักษ์, 2556) มีการใช้การคาดเดาผลของพฤติกรรมทางปัญญาต่อชีวิตที่ถูกใช้เพื่อฉายภาพของศักยภาพและการก้าวสู่การเป็นผู้มีทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกในแต่ละด้านและโดยภาพรวมเพื่อให้เห็นพลังเชิงบวกในการเปลี่ยนแปลงความคิด ทำให้สมาชิกที่มีทุนทางจิตวิทยาในระดับสูงมีโอกาสเสี่ยงน้อยกว่าในการเกิดปัญหาทางด้านสุขภาพจิตเมื่อเปรียบเทียบกับสมาชิกที่มีทุนทางจิตวิทยาต่ำสอดคล้องกับชนิดา แดงอุดม (2562) นอกจากนี้การปรึกษากลุ่มครั้งนี้ยังมีการสอดแทรกเทคนิคอื่น ๆ ที่เหมาะสมในการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกในแต่ละด้านไว้อีกด้วย เป็นไปตามจุดมุ่งหมายของการปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมที่มุ่งสร้างการเปลี่ยนแปลงทางความคิดและเรียนรู้วิธีปฏิบัติที่เหมาะสมเพื่อการบรรลุเป้าหมายการเปลี่ยนแปลง (Corey, Corey & Corey, 2018) นอกจากนี้ผลการทดลองยังสะท้อนศักยภาพของการปรึกษากลุ่มที่มีส่วนอย่างยิ่งในการทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงแก่สมาชิกอย่างมีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับผลการวิจัยของปิยะฉัตร สมบูรณ์ และคณะ (2564) ที่ศึกษาผลการเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนโรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 39 จังหวัดนราธิวาส โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองที่ใช้การปรึกษากลุ่ม กลุ่มทดลองที่ใช้กิจกรรมกลุ่ม และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับกิจกรรมใด ๆ ผลการศึกษาพบว่า ภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มมีระดับทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสูงกว่าก่อนการทดลอง และกลุ่มทดลองที่ใช้การปรึกษากลุ่มมีระดับทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสูงกว่ากลุ่มทดลองที่ใช้กิจกรรมกลุ่มและกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

การเปลี่ยนแปลงในแต่ละองค์ประกอบของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกปรากฏผ่านพฤติกรรมทางปัญญาระหว่างการปรึกษากลุ่ม ดังนี้

ด้านการรับรู้ความสามารถของตน หลังการปรึกษากลุ่มซึ่งสมาชิกได้ค้นหาจุดแข็งของตนเองและวิเคราะห์คุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งในการเผชิญสถานการณ์ในชีวิตประจำวันโดยเฉพาะในชั้นเรียน ได้แก่ การได้รับมอบหมายงานท้าทายจากครูผู้สอน การเตรียมตัวสอบกลางภาคเรียน ซึ่งนักเรียนได้บอกอารมณ์และความรู้สึกต่อสถานการณ์และได้ใช้มุมมองของคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งในการรับมือสถานการณ์ผ่านกิจกรรม “บุคลิกภาพเชิงบวกกับชั้นเรียนสร้างสรรค์” รวมถึงใช้เทคนิคการบ้านในการมอบหมายให้นักเรียนได้ติดตามพฤติกรรมของตน และกิจกรรม “ค่าประสบการณ์ของยอดมนุษย์ในชั้นเรียน” ที่ให้นักเรียนได้ร่วมค้นหาทักษะ ความชำนาญ ความสามารถ ความสำเร็จอื่น ๆ ของตนเองในชั้นเรียนเพื่อให้นักเรียนได้ประเมินความสามารถของตนเองและเห็นถึงศักยภาพของตนในการพัฒนาความสามารถในด้านใดด้านหนึ่งที่มีอยู่ เพื่อวางแผนการพัฒนาความสามารถอื่น ๆ ของตนต่อไป รวมถึงใช้การบ้านในการพัฒนาความคิดเพื่อสร้างพฤติกรรมที่เหมาะสมต่อไป ซึ่งนักเรียนได้ให้ความเห็นว่า หลังการปรึกษากลุ่มเห็นความสามารถและแนวทางการพัฒนาความสามารถรวมถึงประยุกต์ในการวางแผนการเรียนในชั้นเรียนได้อย่างมีทิศทางมากขึ้น คิดว่าภาค

เรียนต่อไปจะมีผลการเรียนเป็นไปดังคาดหวังมากขึ้น นักเรียนได้สะท้อนการเปลี่ยนแปลงภายในกลุ่มว่า “ไม่คิดว่าที่ผ่านมามันเองสามารถผ่านสถานการณ์ต่าง ๆ มาได้เพราะมีคุณลักษณะและความสามารถหลาย ๆ อย่างที่ทำให้ก้าวหน้าเติบโตอยู่เรื่อย ๆ คิดดูแล้วก็เหมือนว่าตนเองก็เป็น Hero คนหนึ่ง” หรือ “แค่เราเอาความสำเร็จที่เคยทำหรือประสบการณ์ของเพื่อนคนอื่น ๆ มาต่อยอดเรื่องบางเรื่องเราก็สามารถทำได้โดยง่าย”

ด้านความหวัง หลังการปรึกษากลุ่มซึ่งนักเรียนได้ร่วมกันได้ศึกษาตัวอย่างการวางแผนพัฒนาตนเองซึ่งการศึกษาชีวิตประวัติของผู้อื่นนั้นสามารถใช้เป็นแนวทางเบื้องต้นในการเห็นมุมมองการพัฒนาตนเองที่สามารถทำได้ของบุคคลทั่วไปและได้ร่วมกันกำหนดเป้าหมายการพัฒนาอย่างง่ายแบบมีทิศทาง การระดมสมองในกิจกรรมทำให้สมาชิกมีแผนการดำเนินการที่รัดกุมขึ้น และกิจกรรม “การพัฒนาชีวิตด้วยอิทธิบาท 4” ที่ทำให้นักเรียนได้ร่วมกันพิจารณามุมมองของความสำเร็จในการพยายามผ่านหลักธรรมในพระพุทธศาสนาที่ใช้อิทธิบาท 4 ประยุกต์และวางแผน รวมถึงคาดเดาผลจากการทำตามแผน เพื่อทำให้เกิดความมั่นใจในศักยภาพในตนเองมากขึ้นด้วย นักเรียนกล่าวว่า “ที่ผ่านมามันเป้าหมายเรามีแต่ความคาดหวังเพื่อที่จะก้าวไปถึงความสำเร็จ แต่สุดท้ายก็กลับมายืนอยู่ในจุดเดิมที่ไม่รู้ว่าจะสำเร็จอย่างไร เพราะไม่เคยได้วางแผนกับตัวเองเลย แต่วันนี้เป็นวันแรกที่ได้ตั้งเป้าหมายที่มีการวางแผนกำกับมันไม่เหมือนกับทุกครั้ง และครั้งนี้มันจะต้องดีกว่าเดิม” “บางทีเราล้มตรวจสอบระหว่างทางของความพยายามของตน ความฝันบางอย่างในบางวิชาหล่นหายไปพร้อมกับความผิดหวัง การได้ตรวจสอบระหว่างจากแนวคิดอิทธิบาท 4 จะทำให้เกิดผลลัพธ์จากการซ่อมสร้างระหว่างทางของการพัฒนาให้มีผลที่ดีขึ้นได้แน่นอน”

ด้านการมองโลกในแง่ดี หลังการปรึกษากลุ่มซึ่งนักเรียนได้ร่วมกันเรียนรู้ผ่านกิจกรรม “ต้นไม้แห่งความขอบคุณ” นักเรียนได้พิจารณาถึงเรื่องราวดี ๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัวและตระหนักถึงผลของเรื่องราวดี ๆ ที่มีต่อชีวิตและมีส่วนสนับสนุนการเรียนรู้ในชั้นเรียน โดยมีนักเรียนได้ให้ความเห็นว่า “กิจกรรมทำให้เกิดความรู้สึกว่า ตัวเองไม่ได้เรียนคนเดียว ยังมีเพื่อน ๆ ที่คอยช่วยเหลือ คุณครูที่ให้โอกาสในการอธิบายหรือสอนเสริม และมีครอบครัวเป็นกำลังใจในการเรียนรู้” “อยากบอกทุกคนที่อยู่รอบตัวว่าขอบคุณที่เป็นพลังให้กัน ถ้าไม่ทุกคนก็ไม่ว่าจะมีพลังในการมาโรงเรียนไหม” ซึ่งสะท้อนให้เห็นมุมมองการมองโลกที่เห็นประโยชน์จากสรรพสิ่งที่อยู่รอบตัวซึ่งเป็นพลังในการสนับสนุนการเรียนรู้และใช้ชีวิตของบุคคลแต่ละบุคคล และ “กิจกรรมเรื่องเล่าของปัจจุบัน” ที่นักเรียนได้พิจารณาประสบการณ์การเติบโตของแต่ละคนมีไม่หยุดนิ่งและมีการเปลี่ยนแปลง ประสบการณ์ที่ต่างกันแต่ก็มีส่วนในการสนับสนุนยืนยันกันและกันว่า เรื่องที่อาจจะทำไม่ได้แต่เมื่อเรียนรู้ก็สามารถทำได้และแม้จะมีเรื่องที่ทำไม่ได้ก็ไม่ได้หมายความว่าเราจะทำเรื่องอื่น ๆ ไม่ได้ด้วย ซึ่งกิจกรรมช่วยยืนยันมุมมองการมองโลกในแง่ดีมีมิติของความครอบคลุม และมีมิติความคงทนถาวร การใช้คำถามปลายเปิดและการพิจารณาความคิดทำให้นักเรียนพิจารณาความคิดของกันและกันมากขึ้น และการให้การบ้านการสำรวจต้นแบบใกล้ตัวทำให้นักเรียนได้เห็นผลของการมองโลกในแง่ดีที่อยู่รอบตัวจากเพื่อนในห้องเพื่อเป็นแบบอย่างและเห็นผลอันเหมาะสมของการมองโลกในแง่ดีที่อยู่รอบตัว นักเรียนกล่าวว่า “มาลองคิดดูชีวิตการเป็นนักเรียนไม่ได้แย่นานนั้น อย่างน้อยก็เป็นพื้นที่ได้ลองผิดลองถูก ถูกก็แค่ทำต่อ ผิดก็แค่ได้ทดลองใหม่” “ผมไม่ได้เรียนอย่างโดดเดี่ยว ผมดีใจที่มีเพื่อนมีคุณครู และพ่อแม่ที่เป็นแรงใจในการพยายามทำสิ่งต่าง ๆ”

และด้านความหยุ่นตัว หลังการปรึกษากลุ่มซึ่งนักเรียนได้ร่วมกันพัฒนาความหยุ่นตัว ผ่านกิจกรรม “การรับมือการเปลี่ยนแปลง” มีการใช้การบ้านที่ได้มอบหมายจากการสำรวจต้นแบบ ใกล้ตัวในถอดบทเรียนเพื่อเป็นแนวทางในการเห็นวิธีการรับมือการเปลี่ยนแปลงของต้นแบบ และใช้ การแลกเปลี่ยนวิธีการและคาดเดาผลของพฤติกรรม ทำให้นักเรียนเห็นแนวทางการรับมือ การเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ เพื่อเป็นเครื่องมือในดำรงชีวิตได้ และกิจกรรม “สิ่งมหัศจรรย์เมื่อฉันพบดาว งานอดิเรกและการแสวงหางานอดิเรกเพิ่มเติม” ซึ่งกิจกรรมมีการสาธิตงานอดิเรกและต่อยอดงาน อดิเรกเพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้งานอดิเรกในฐานะเครื่องมือสร้างความหยุ่นตัวในการบ้ายเบี่ยง ความสนใจจากสิ่งไม่พึงประสงค์ นอกจากนี้การระดมสมองงานอดิเรกอื่น ๆ ทำให้เห็นทางเลือก ในการบ้ายเบี่ยงความสนใจเพื่อสร้างความหยุ่นตัว นักเรียนกล่าวว่า “เห็นแนวทางในการสลัดตัวเอง จากสถานการณ์ที่ไม่สบายใจในการใช้เวลากับกิจกรรมอื่น ๆ ให้สบายใจก่อน เมื่อสบายใจแล้วค่อย กลับมาพยายามใหม่กับอารมณ์ที่พร้อมกว่าเดิม จะทำให้สถานการณ์บางสถานการณ์ที่เข้ามาดีขึ้น แนนอน” “ผมคิดว่าจากนี้ถ้าเรื่องไหนยากไป หนักไป ผมก็แค่พักแล้วค่อยพยายามต่อ ถ้ายังไม่ได้ผมก็ แค่อ่านเพื่อน หรือถามครู ผมก็น่าจะผ่านเรื่องนั้น ๆ ไปได้” ซึ่งสิ่งเหล่านี้สะท้อนให้เห็นการ เปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมความคิดที่เปลี่ยนไปขณะปรึกษากลุ่มโดยมีทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสูงขึ้น เพราะ การปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมเป็นแนวคิดที่เชื่อว่าการเปลี่ยนแปลง โครงสร้างความคิดมีผลต่ออารมณ์ พฤติกรรม และการแสดงออก

และขั้นยุติการปรึกษา “ปัจจัยลบของการปรึกษากลุ่มก้าวต่อไปกับทุนทางจิตวิทยาเชิง บวก” ที่นักเรียนได้ร่วมทบทวนการเรียนรู้ทุกด้านร่วมกัน ได้รับความคิดอารมณ์ และได้ร่วมกันเสริม ความมั่นใจของกันและกัน โดยมีนักเรียนให้ความเห็นว่า “การเข้าร่วมกลุ่มทำให้เห็นศักยภาพของ ตนเองมากขึ้น มีมุมมองเชิงบวกต่อการใช้ศักยภาพในการเรียนรู้และกิจกรรมอื่น ๆ ในชีวิตมากขึ้น” “การมีเพื่อนร่วมกลุ่มที่ช่วยกันคิดและให้ความเห็นทำให้มุมมองต่อชีวิต เช่น การพัฒนาความสามารถ ตนเอง การวางแผนเพื่อการเรียน การรับมือและจัดการอารมณ์ มีมุมมองที่หลากหลายและเห็นเรื่อง ง่าย ๆ ที่ไม่เคยเห็นจากความคิดของเพื่อนในกลุ่มการปรึกษา” “ตลอดการเข้าร่วมกิจกรรมที่ผ่านมา พบว่า เข้าชั้นเรียนอย่างมีความสุขมากขึ้น มั่นใจในความสามารถของตนเองมากขึ้น มีเป้าหมายเล็ก ๆ ในการเรียน”

สมมติฐานที่ 2 ผลการเปรียบเทียบทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ตอนปลาย กลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาแบบกลุ่มด้วยทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมมีทุนทาง จิตวิทยาเชิงบวกหลังการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลตามระบบ ดูแลช่วยนักเรียน ทั้งโดยภาพรวมและรายด้านอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยมีการ เปลี่ยนแปลงของนักเรียนกลุ่มทดลองในการร่วมการปรึกษากลุ่มซึ่งสะท้อนประสิทธิภาพของ การปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมในการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย เป็นไปตามสมมติฐานที่ 2 เนื่องจากการปรึกษากลุ่มมีลักษณะสำคัญคือ การใช้ประสิทธิภาพร่วมกันของสมาชิกในการสร้างการเปลี่ยนแปลง ถ่ายทอดทัศนคติเชิงบวก ความคิด พฤติกรรม และประสบการณ์ระหว่างกันเพื่อทำความเข้าใจความคิด เห็นมุมมอง ที่หลากหลาย แลกเปลี่ยนและให้การสนับสนุนความคิด เพื่อเป็นมุมมองที่เหมาะสมในการพัฒนา ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนแต่ละบุคคล รวมถึงการใช้บริบททางวัฒนธรรมร่วมกันของ

นักเรียนในการสนับสนุนการเติบโตของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกผ่านการใช้พุทธรูปปัญญาในการผสมผสาน ซึ่งการปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมสามารถใช้สิ่งเหล่านี้ร่วมในการสร้างการพัฒนาได้ (Corey, Corey & Corey, 2018) ใช้กิจกรรมที่น่าสนใจและสัมพันธ์กับเป้าหมายในการพัฒนามีส่วนช่วยในการเชื่อมโยงประสบการณ์ของสมาชิกเข้าด้วยกันผ่านการบูรณาการกิจกรรมที่หลากหลายและสื่อที่เกี่ยวข้อง (Jacobs, Masson, Harvill & Schimmel, 2010) และจากการดำเนินการตามการปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมจนครบกระบวนการทำให้ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงขึ้นและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สอดคล้องกับการศึกษาของกาญจนา สุทธิเนียม (2561) ซึ่งศึกษาการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนิสิตครูโดยการปรึกษากลุ่ม โดยใช้การประยุกต์การปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิดและพฤติกรรมกับการปรึกษากลุ่มแบบมุ่งเน้นคำตอบ พบว่า ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนิสิตครูกลุ่มทดลองหลังได้รับการปรึกษากลุ่มและเมื่อสิ้นสุดการติดตามผลสูงกว่าก่อนได้รับการปรึกษากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการปรึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และบุษบา หาริณพลสิทธิ์และคณะ (2561) ซึ่งศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มในการเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษา พบว่า ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษาโดยรวมและรายองค์ประกอบทุกองค์ประกอบมีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นภายหลังร่วมการปรึกษากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อพิจารณาทางด้านพบว่า

ด้านการรับรู้ความสามารถของตน คือ การที่นักเรียนเชื่อว่าตนเองมีความสามารถในการเรียนรู้และปฏิบัติกิจกรรมในชั้นเรียนอย่างมีประสิทธิภาพ สามารถใช้ทักษะหรือสมรรถนะของผู้เรียนในการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียนอย่างมั่นใจเพื่อให้กิจกรรมบรรลุตามเป้าหมายหรือความคาดหวังของกิจกรรมในรายวิชาต่าง ๆ ซึ่งในการปรึกษากลุ่ม พบว่า กลุ่มทดลองระบุว่าพบคุณลักษณะเชิงบวกของตนมากกว่าที่คิดและถูกใช้ในสถานการณ์ทั้งที่รู้ตัวและไม่รู้ตัว รวมถึงมองเห็นความสามารถของตนเองในการเรียนรู้ว่าตนมีทั้งสิ่งที่ถนัดมากน้อยต่างกันไป และสามารถพัฒนาความสามารถของตนเองได้ นักเรียนกล่าวว่า “การได้มานั่งฟังเพื่อน ๆ แต่ละคนคิดเหตุการณ์ที่ตนได้ใช้อะไรบางอย่างในการรับมือสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่งในชีวิต ก็เหมือนการส่องกระจกเห็นตัวเองเหมือนกัน เรื่องง่าย ๆ ที่ทำได้ บางทีก็ลืมที่จะภาคภูมิใจกับแต่ละวันที่ผ่านไปอย่างเรียบง่ายว่าแท้จริงมันคือความเรียบและหยาบที่ได้ใช้ศักยภาพของตัวเองในการผ่านในแต่ละเหตุการณ์ไป” “อันที่จริง มาลองคิด ๆ ดู กว่าที่หนูจะเรียนมาถึง ม.5 มันก็มีหลายครั้งนะคะที่แอบถอนหายใจหลายครั้ง แต่พอลองคิดอีกทีหนูก็เก่งเหมือนกันนะคะที่ก้าวมาถึงวันนี้ได้”

ด้านความหวัง คือ การที่นักเรียนมีเป้าหมายต่อการเรียนรู้ โดยสามารถบอกวิธีการหรือแนวปฏิบัติที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาตนเองให้บรรลุเป้าหมายที่มีได้อย่างมุ่งมั่นตั้งใจ ซึ่งนักเรียนมีมุมมองต่อการตั้งเป้าหมายในการเรียนรู้แบบมีแบบแผนขึ้น ซึ่งในการปรึกษากลุ่มพบว่า กลุ่มทดลองสามารถวางแผนการเรียนรู้ในสถานการณ์ใกล้ตัวและสถานการณ์ในอนาคตได้ รวมถึงมีแนวทางการติดตามและกำกับเพื่อดำเนินการตามเป้าหมายของตนเองผ่านแนวคิดที่อยู่ในความเชื่อของสังคมไทย คือ อิทธิบาท 4 รวมถึงได้แนวทางการถอดบทเรียนจากการศึกษาชีวประวัติของคนอื่น ๆ ในการพัฒนาตนเอง โดยนักเรียนกล่าวว่า “การเข้าร่วมกิจกรรมในวันนี้ทำให้หนูรู้ว่า อย่างน้อยความฝันหรือ

เป้าหมายบางอย่างที่หนูคิดมันเป็นไปได้ เพราะหนูได้แนวทางในการไปถึงเป้าหมายนั้น ๆ ซึ่งมันทำให้ หนูมั่นใจขึ้นมาในระดับหนึ่งว่าอย่างน้อยมันก็ไม่ใช่ว่าความหวังลม ๆ แล้ง ๆ แน่นนอน” “บางครั้งผมเคย ก้มหน้าก้มตาทำตามสิ่งที่เราคิดว่ามันจะดี มันจะสำเร็จ แต่สุดท้ายบางทีมันก็ไม่สำเร็จ วันนี้ผมได้ บทเรียนจากอิทธิบาท 4 จากการพูดคุยในวันนี้ว่า เฮ้ย ! แยกพยายามแล้ว แยกต้องไม่พยายามเปล่า แต่แยกต้องตรวจสอบระหว่างทางของความพยายามด้วย ถ้าไม่ใช่มันก็ต้องเปลี่ยนวิธี นึก ๆ แล้วก็คง เหมือน ๆ กับการปลูกต้นไม้จะครับผมว่า เพราะ บางทีเรามัวแต่รดน้ำ โดยไม่ได้ดูเลยว่า ต้นไม้ไม่ได้ โตขึ้นเลยจากทุก ๆ การรดน้ำที่ได้ทำไป” “ขอบคุณกิจกรรมในครั้งนี้ทำให้เราหมองมัวจากการบ้าน ของตัวเองเปลี่ยนไป เพราะเมื่อได้ไปพูดคุยกับเพื่อนที่ผมชอบไปลอกการบ้านเขามากที่สุด ทำให้ผมรู้ว่า ที่ผมทำการบ้านไม่ได้เพราะผมมัวแต่ลอกความสำเร็จ แต่ไม่ได้เลียนแบบวิธีการในการให้เกิด ความสำเร็จขึ้นมา และพอไปลอง ๆ มองดูมันได้ยากเลยที่ต่อไปผมจะพยายามทำการบ้านด้วยตัวเอง”

ด้านการมองโลกในแง่ดี คือ การที่นักเรียนมีมุมมองต่อสถานการณ์ด้วยความคิดเชิงบวก ผ่านการเห็นข้อดีของตนเอง และมีความเชื่อต่อสถานการณ์เชิงลบว่าเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจากปัจจัย ภายนอก เกิดขึ้นเพียงชั่วคราว และไม่ได้ครอบคลุมถึงสถานการณ์อื่น ๆ ในชีวิตของนักเรียน ซึ่งในการ ปรึกษากลุ่มพบว่า กลุ่มทดลองมองเห็นประโยชน์จากกิจกรรมต่าง ๆ ในชั้นเรียนผ่านการมองอย่าง เห็นคุณค่าทำให้มุมมองที่เปลี่ยนไปจากประสบการณ์ที่ผ่านมา รวมถึงเห็นพัฒนาการของตนเองจาก การพิจารณาความเปลี่ยนแปลงที่ตนเองสามารถดำเนินการได้ด้วยความสามารถของตนเอง ซึ่งยิ่งตอก ย้ำให้เห็นถึงความสามารถที่มีมาโดยตลอดของตนเอง นักเรียนกล่าวว่า “รู้สึกดีขึ้นกว่าเดิมมาก เพราะ ในความเป็นจริงเราไม่ได้อยู่โดดเดี่ยว เรามีเพื่อน มีครู มีพ่อแม่ที่คอยสนับสนุนในทุก ๆ เรื่องของ เรา” “ลองพิจารณาดูอันที่จริงเพื่อนหลาย ๆ คน ก็เคยเจอสิ่งต่าง ๆ ไม่ต่างกันกับผม ไม่ว่าจะสอบ เกือบตก การบ้านส่งไม่ทัน หรือ อื่น ๆ เพียงแต่ว่าเราโฟกัสแต่ภาพตัวเราที่เผชิญสิ่งเหล่านี้คนเดียว และกลุ่มออกกลุ่มใจอยู่กับตัวเองคนเดียวและก็มองว่าตัวเองเป็นคนโชคร้าย มันบ้ามากจริง ๆ การที่ เคยคิดแบบนี้ และก็คงต้องมาคิดต่อว่า เฮ้ย! เพื่อนที่ร่วมชั้นเรียนที่ไม่ต่างกันกับเรานั้น เขาก้าวผ่าน และพัฒนาตนเองอย่างไร ก็ลองเรียนรู้ เลียนแบบ และพัฒนาดูบ้าง แค่นี้ เราก็จะกลายเป็นคนโชคดี เพราะมีการเปลี่ยนแปลงแค่นั้นเอง”

ด้านความหยวนตัว คือ การที่นักเรียนสามารถปรับตัวเข้าสู่ภาวะปกติได้เมื่อเผชิญ สถานการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ในชั้นเรียน และมีวิธีการจัดการอารมณ์และความรู้สึกต่อสถานการณ์ ดังกล่าวเพื่อการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นต่อไป ซึ่งในการปรึกษากลุ่ม พบว่า กลุ่มทดลองมีเทคนิค ในการจัดการอารมณ์ของตนเองที่หลากหลายขึ้น และเห็นมุมมองที่ดีของการจัดการอารมณ์และ ความรู้สึกที่ส่งผลต่อชีวิตมากขึ้น นักเรียนกล่าวว่า “วันนี้ได้เห็นกิจกรรมต่าง ๆ ที่สามารถใช้ในการ สร้างพื้นที่สำหรับการอยู่กับใจในวันที่ไม่โอเคที่หลากหลายมากขึ้น ผมอยากจะมีเวลาในการลองทำ บางกิจกรรมที่เพื่อน ๆ พุดคุยตัวอย่างมานะครับ ผมอยากพยายเรือคายัคที่ริมหาดถ้ามีโอกาสได้ลองทำ นะครับ” “อย่างน้อยการหยุดเพื่อพัก แล้วค่อยพยายามต่อมันก็คงไม่ใช่การที่เราทิ้งความพยายามไป แต่คือการรอที่จะพยายามต่ออย่างมีพลัง”

และเมื่อพิจารณาโดยภาพรวม กลุ่มทดลองเห็นถึงความสำคัญของการมีมุมมองความคิดที่เหมาะสมซึ่งมีส่วนสำคัญในการทำให้ประสิทธิภาพทางการเรียนรู้ของตน และทำให้เกิดพฤติกรรมการเรียนรู้ในชั้นเรียนที่เหมาะสม ภายใต้อารมณ์และความรู้สึกที่เป็นบวก รวมถึงเป็นแนวทางในการใช้ชีวิตประจำวันในมิติอื่น ๆ ของกลุ่มทดลองด้วย

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

1. เพื่อประสิทธิภาพในการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา ครูแนะแนว หรือนักจิตวิทยาโรงเรียนที่ต้องการประยุกต์ใช้ความรู้สำหรับการพัฒนาความรู้และทักษะพื้นฐานเกี่ยวกับการปรึกษาทางจิตวิทยา
2. สำหรับครูและผู้ที่สนใจสามารถนำการปรึกษาแบบกลุ่มด้วยทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย เพื่อให้นักเรียนมีความคิดที่เหมาะสมและนำไปสู่การเกิดประสิทธิภาพในการเรียนรู้ รวมถึงเป็นพื้นฐานในการต่อยอดไปถึงการดำเนินชีวิตประจำวันในมิติอื่น ๆ แต่ควรมีการศึกษาขั้นตอนและกระบวนการปรึกษากลุ่มแต่ละขั้นตอนในถี่ถ้วน และมีทักษะพื้นฐานเกี่ยวกับการปรึกษาทางจิตวิทยาเพื่อประสิทธิภาพในการปรึกษากลุ่ม
3. สำหรับผู้บริหารสถานศึกษาสามารถใช้ผลการวิจัยเพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการสนับสนุนระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนของโรงเรียน รวมถึงส่งเสริมการวิจัยเพื่อสร้างการสนับสนุนทางใจในโรงเรียนในมิติต่าง ๆ ต่อไป

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยต่อไป

จากผลการวิจัยครั้งนี้ทำให้เห็นถึงประสิทธิภาพของการปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม จึงควรมีการนำไปใช้ในการศึกษากับตัวแปรอื่น ๆ เช่น ความสามารถในการเรียนรู้ด้วยตนเอง ความฉลาดรู้ทางการเงิน หรือนำไปศึกษากับกลุ่มตัวอย่างอื่น ๆ เช่น นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น นักเรียนอาชีวศึกษา นักศึกษาใหม่ เพื่อยืนยันประสิทธิภาพของการปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมผ่านการวิจัยและพัฒนาให้เกิดความหลากหลายทางวิชาการมากขึ้น

บรรณานุกรม

- กาญจนา สุทธิเนียม. (2561). การพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนิสิตครู โดยการให้การปรึกษากลุ่ม. **วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต**. 32(1), 17-32.
- กิตติรัตน์ ปลื้มจิตร. (2565). **ก่อการครู การเรียนรู้เปี่ยมพลัง: 12 นวัตกรรมการเรียนรู้เพื่อครูหัวใจใหม่**. ปทุมธานี: โครงการบัวหลวงก่อการครู คณะวิทยาการเรียนรู้และศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- จริยา อัสวเพชรกุล. (2556). **การเสริมสร้างพลังทางบวกของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ**. (ดุชนิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา กลุ่มวิชาจิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต.
- จิตติรัตน์ แสงเลิศอุทัย. (2557). **การวัดและประเมินผลการเรียนรู้**. นครปฐม: คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม.
- จิราภรณ์ อารยะรังสฤษฎ์. (2539). **จิตวิทยาการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (Group Counseling)**. เชียงใหม่ : โครงการตำราและเอกสารวิชาการ คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ชนิดา แดงอุดม. (2562). การวิเคราะห์ทฤษฎีต้นทุนทางจิตวิทยาและแนวทางประยุกต์ใช้ในกลุ่มเด็กและเยาวชน. **วารสารวิชาการและวิจัยสังคมศาสตร์**. 14(3), 1-14.
- โชติอนันต์ ชาวนัสสุจิริต. (2562). **การพัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการต่อการเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนิสิตนักศึกษา**. ดุชนิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ณัฏฐร พิทยรัตน์เสถียร. (2565). **Basic skills in CBT**. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ดวงมณี จงรักษ์. (2556). **ทฤษฎีการให้การปรึกษาและจิตบำบัดเบื้องต้น**. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ: สมาคมส่งเสริมเทคโนโลยี (ไทย-ญี่ปุ่น).
- ดารารวรรณ ต๊ะปินดา. (2558). การให้การปรึกษาโดยการปรับความคิดและพฤติกรรม : Cognitive behavior Counseling. **พยาบาลสาร**. 42(พิเศษ), 205-213.
- นราทิพย์ ผินประดับ. (2562). ทุนจิตวิทยาเชิงบวก : แนวคิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตในการทำงานของข้าราชการกรุงเทพมหานคร. **วารสาร มจร. มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์**. 5(2), 163-174.
- บุษบา หาริณพลสิทธิ์. (2561). **การเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษาโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแนวทฤษฎี เหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม**. (ปริญญานิพนธ์ศึกษามหาบัณฑิต สาขาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ปิยะฉัตร สมบูรณ์. (2564). **ผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาของนักเรียนโรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 39 จังหวัดนราธิวาส**. (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา). สงขลา: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.

- ปิยวรรณ วิเศษสุวรรณภูมิ, (2566). การเสริมสร้างแรงจูงใจสำหรับผู้เรียนในยุคดิจิทัล. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พอล ไคลน์แมน. (2565). **จิตวิทยา 101** (ชาครีย์นรทิพย์ - บังอร เสวิกุล, ผู้แปล). กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แอร์โร่.
- มานิช หล่อตระกูล และ ปราโมทย์ สุกนิษฐ์. (2558). **จิตเวชศาสตร์ รามาธิบดี**. (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล.
- วิทยากร เชียงกุล. (2562). **พลังแห่งการคิดบวก The power of positive thinking**. กรุงเทพฯ : ไทยควอลิตี้บุ๊กส์.
- ศูนย์สุขภาพจิตที่ 3 เขตตรวจราชการที่ 9. (ม.ป.ป.). **เทคนิคการใช้ CBT สำหรับผู้ป่วยโรคซึมเศร้าของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในเขตพื้นที่ตรวจราชการที่ 9**. มปท.: มปป.(เอกสารอัดสำเนา).
- สายสมร เฉลยกิตติ. (2554). **การพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของพยาบาลวิชาชีพโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ**. (ดุชนิพนธ์การศึกษาดุชนิพนธ์ิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา (2565). **รายงานผลการศึกษาระยะถดถอยทางการเรียนรู้ของผู้เรียนระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานในสถานการณ์โควิด-19 : สภาพการณ์ บทเรียน และแนวทางการพัฒนาคุณภาพการเรียนรู้**. จาก <https://www.onec.go.th>
- สิทธิพล วิบูลย์ธนกุล. (2564). **สุขภาพจิตวัยรุ่น เรื่องใหญ่กว่าที่คิด**. สืบค้นวันที่ 20 กันยายน 2566 จาก <https://www.bangkokbiznews.com>
- สุวัจนรา เปี่ยมญาติ. (2557). **พลวัตกลุ่มกับการให้การปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการเด็กและเยาวชน**. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- อานนท์ วิชานนท์. (2566). **ศร. จัปมี สร. MOU ขับเคลื่อนการดูแลสุขภาพจิตนักเรียนเอกชน พร้อมดูแลส่งเสริมสุขภาวะทางใจ ยึดความสุขของผู้เรียนเป็นสำคัญ**. จาก <https://ops.moe.go.th/moe-moph-01122023/>
- อนงค์ วิเศษสุวรรณ. (2554). **การปรึกษากลุ่ม** (พิมพ์ครั้งที่ 3). ชลบุรี : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- อริยา คูหา, ฮานานมุฮิบบะตุตติน นอจิ, สรีนภา ปูติ, ปรีนาภา ชูรัตน์ และฐปรัตน์ รักษาณัฐสิทธิ์. (2564). **ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก การคิดเชิงอนาคต ความยืดหยุ่นผูกพันในวิชาชีพและการประยุกต์จิตวิทยาเพื่อชีวิตของนักศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและการสาธารณสุขภาคใต้. 8(2) : 273 – 287.**
- Avey, J. B., Luthans, F. Smith, R. M., & Palmer, N. F. (2010). Impact of positive psychological capital on employee well-being overtime. **Journal of Occupational Health Psychology, 15(1) : 17-28.**
- Bandura, A. (1995). **Self-efficacy in changing societies**. New York: Cambridge university press.

- Bandura, A. (1997). **Self-efficacy : the exercise of control**. New York: W H Freeman/Times books/Henry Holt & co.
- Berg, R. C., Landreth, G. L., & Fall, K. A. (2018). **Group Counseling : Concepts and Procedures** (6th ed). New York: Routledge.
- Berk, J. S. (2021). **Cognitive behavior therapy: basic and beyond** (3rd ed.). New York : The Guilford Press.
- Capuzzi, D., & Stauffer, M. D. (2016). **Counseling and Psychotherapy : Theories and interventions**. (6th ed.). Alexandria, VA: American counseling association.
- Chao, R. C. L. (2015). **Counseling Psychology : An Integrated Positive Psychology Approach**. West Sussex : Wiley Blackwell.
- Cognitive behavioral therapy. 2007. **APA Dictionary of Psychology**. (2nd ed.). Washington, DC : American psychological association.
- Corey, G. (2016). **Theory and practice of group counseling** (9th ed.). Boston: Cengage Learning Custom Publishing.
- _____ (2021). **Theory and Practice of counseling and Psychotherapy** (10th ed.). Boston: Cengage Learning Custom Publishing.
- Corey, M. S., Corey, G., & Corey, C. (2018). **Groups : Process & Practice** (10th ed.). Boston, : Cengage Learning.
- Jacobs, E. E., Masson, R. L., Harvill, R. L., & Schimmel, C. J. (2012). **Group Counseling : Strategies and Skills**. (7th ed.). California: Brooks/Cole.
- Krejcie, R. V. & Morgan, D. W. (1970). Determining Sample Size for Research Activities. **Educational and Psychological Measurement**, 30(3), 607-610.
- Lopez, S. J. (2009). **The encyclopedia of Positive psychology**. West Sussex: Wiley-Blackwell.
- Lopez, S. J., Pedrotti, J. T. & Snyder, C. R. (2015). **Positive Psychology: The Scientific and Practical Explorations of Human Strengths**. (3rd ed.). California: Sage Publications.
- Luthans, F., & Youssef, C. M. (2004). Human, Social, and Now Positive Psychological Capital Management: Investing in people for competitive advantage. **Organizational Dynamics**, 33(2), 143 - 160. <https://doi.org/10.1016/j.orgdyn.2004.01.003>
- Luthans, F., Avolio, B. J., Avey, J. B., & Norman, S. M. (2007). Positive Psychological Capital: Measurement and Relationship with Performance and Satisfaction. **Personnel psychology**, 60, 541-572.

- Luthans, F., Avolio, B. J., Walumbwa, F. O., & Li, W. (2005). The psychological capital of Chinese workers: Exploring the relationship with performance. **Management and Organization Review**, 1, 249–271.
- Luthans, F., Luthans, K. W. & Luthans, B. C. (2004). Positive psychological capital: Beyond human and social capital. **Business horizons**. 117(1), 45-50.
- Luthans, F., Youssef-Morgan, C. M., & Avolio, B. J. (2015). **Psychological capital and beyond**. Oxford University Press.
- Luthans, F., Youssef, C. M., & Avolio, B. J. (2007). **Psychological capital: Developing the human competitive edge**. Oxford University Press.
- Pryce-Jones, J. (2010). **Happiness at work: Maximizing your Psychological Capital for success**. West Sussex: Wiley-Blackwell.
- UNICEF. (2021). **COVID-19 pandemic continues to drive poor mental health among children and young people: UNICEF and Department of Mental Health caution on World Mental Health Day**. Retrieved June 24, 2022, from <http://https://www.unicef.org/thailand/press-releases/covid-19-pandemic-continues-drive-poor-mental-health-among-children-and-young-people>
- UNICEF, Institute for Population and Social Research & Burnet Institute. (2022). **STRENGTHENING MENTAL HEALTH AND PSYCHOSOCIAL SUPPORT SYSTEMS AND SERVICES for children and adolescents in East Asia and Pacific Region : Thailand Country Report**. From <https://www.unicef.org/thailand/th>
- Seligman, M. E. P. (2006). **Learned optimism: How to change your mind and your life**. New York: Vintage books.
- Snyder, C. R. & Lopez, S. J. (2002). **Handbook of Positive Psychology**. New York: Oxford university press.
- Snyder, C. R. (2000). **Handbook of hope : Theory, Measured, & Applications**. California: Academic press.
- Sommer-Flanagan, J.& Sommer-Flanagan, R. (2004). **Counseling and psychotherapy theories in context and practice: Skills, Strategies, and techniques**. New Jersey: John Wiley & Sons.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

ในการตรวจสอบแบบวัดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย และการปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมเพื่อพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย มีดังนี้

- | | |
|---------------------------------------|--|
| 1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นักรบ หนีแสน | ตำแหน่ง อาจารย์ สาขาวิชาศึกษาศาสตร์
อนุสาขาวิชาการแนะแนว วิทยาลัยครูศาสตร์
มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต |
| 2. นางยุวดี เอี่ยมเจริญ | ตำแหน่ง นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการพิเศษ
กลุ่มงานจิตเวชและยาเสพติด
โรงพยาบาลนครปฐม |
| 3. นางวงจันทร์ พันชนะ | ตำแหน่ง ข้าราชการบำนาญ |

ภาคผนวก ข
หนังสือราชการ
(หนังสือขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือ,
หนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูลเพื่อจัดทำวิทยานิพนธ์และ
เผยแพร่ข้อมูลในรูปแบบวารสาร)

ที่ ขว ๐๖๔๓.๑๔/๑๓๕๐



มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา
๑๐๖๑ ถนนอิสรภาพ แขวงศิริบุญชัย
เขตธนบุรี กรุงเทพมหานคร ๑๐๖๐๐

๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นักรบ หมั่นแสน

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. แบบวัดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
๒. การปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม เพื่อพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของ
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

ด้วยนายวุฒินันท์ สมตะเน นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา มหาวิทยาลัย
ราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา ได้รับการอนุมัติให้ดำเนินการวิจัยตามโครงการวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การพัฒนาทุน
ทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยการให้การปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและ
พฤติกรรม” โดยมีคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ดังนี้

- | | |
|--|----------------------|
| ๑. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กาญจนา สุทธิเนียม | ประธานกรรมการ |
| ๒. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชลพร กองคำ | กรรมการที่ปรึกษาร่วม |

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ดังกล่าวข้างต้น ได้พิจารณาเห็นว่า ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญที่มี
ความรู้ ความสามารถ สอดคล้องกับหัวข้อการทำวิทยานิพนธ์ดังกล่าวเป็นอย่างดี ซึ่งคำแนะนำของท่านจะเกิด
ประโยชน์ต่อการปรับปรุงแก้ไขในการสร้างเครื่องมือสำหรับการวิจัยของนักศึกษาให้มีคุณภาพและเหมาะสมเพื่อ
ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัย ต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ในการตรวจแก้ไขเครื่องมือวิจัย ดังแนบมา
พร้อมนี้และบัณฑิตวิทยาลัย ขอขอบคุณอย่างสูง มา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(อาจารย์ ดร.นัยนพัค อินจวงจิรกิตต์)
รองคณบดี ปฏิบัติราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ ๐๒-๔๗๓๗๐๐๐ ต่อ ๓๘๑๔

ที่ อว ๐๖๔๓.๑๔/๓๓๕๓



มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา
๑๐๖๑ ถนนอโศกภาพ แขวงหิรัญรูจี
เขตธนบุรี กรุงเทพมหานคร ๑๐๖๐๐

๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน นางวงจันทร์ พันชนะ

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. แบบวัดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
๒. การปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม เพื่อพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของ
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

ด้วยนายวุฒินันท์ สมคะณ นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา มหาวิทยาลัย
ราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา ได้รับการอนุมัติให้ดำเนินการวิจัยตามโครงการวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การพัฒนาทุน
ทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยการให้การปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและ
พฤติกรรม” โดยมีคณะกรรมการที่ปรึกษาวินิจฉัย ดังนี้

- | | |
|--|----------------------|
| ๑. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กาญจนา สุทธิเนียม | ประธานกรรมการ |
| ๒. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชลพร กองคำ | กรรมการที่ปรึกษาร่วม |

คณะกรรมการที่ปรึกษาวินิจฉัยดังกล่าวข้างต้น ได้พิจารณาเห็นว่า ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญที่มีความ
ความรู้ ความสามารถ สอดคล้องกับหัวข้อการทำวิทยานิพนธ์ดังกล่าวเป็นอย่างดี ซึ่งคำแนะนำของท่านจะเกิด
ประโยชน์ต่อการปรับปรุงแก้ไขในการสร้างเครื่องมือสำหรับการวิจัยของนักศึกษาให้มีคุณภาพและเหมาะสมเพื่อ
ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัย ต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ในการตรวจแก้ไขเครื่องมือวิจัย ดังแนบมา
พร้อมนี้และบัณฑิตวิทยาลัย ขอขอบคุณอย่างสูง มา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(อาจารย์ ดร.นิรันดร์ อินจงจิรจิตต์)

รองคณบดี ปฏิบัติราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ ๐๒-๔๗๗๗๐๐๐ ต่อ ๑๔๑๔

ที่ อว ๐๖๔๓.๑๔/๑๓๕๒



มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา
๑๐๖๑ ถนนอิสรภาพ แขวงศิริบุญชัย
เขตธนบุรี กรุงเทพมหานคร ๑๐๖๐๐

๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน นางยุวดี เอี้ยวเจริญ

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. แบบวัดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
๒. การปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม เพื่อพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของ
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

ด้วยนายวุฒินันท์ สมคะณ นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา มหาวิทยาลัย
ราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา ได้รับการอนุมัติให้ดำเนินการวิจัยตามโครงการวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การพัฒนาทุน
ทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยการให้การปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและ
พฤติกรรม” โดยมีคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ดังนี้

- | | |
|--|----------------------|
| ๑. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กาญจนา สุทธิเนียม | ประธานกรรมการ |
| ๒. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชลพร กองคำ | กรรมการที่ปรึกษาร่วม |

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ดังกล่าวข้างต้น ได้พิจารณาเห็นว่า ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญที่มี
ความรู้ ความสามารถ สอดคล้องกับหัวข้อการทำวิทยานิพนธ์ดังกล่าวเป็นอย่างดี ซึ่งคำแนะนำของท่านจะเกิด
ประโยชน์ต่อการปรับปรุงแก้ไขในการสร้างเครื่องมือสำหรับการวิจัยของนักศึกษาให้มีคุณภาพและเหมาะสมเพื่อ
ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัย ต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ในการตรวจแก้ไขเครื่องมือวิจัย ดังแนบมา
พร้อมนี้และบัณฑิตวิทยาลัย ขอขอบคุณอย่างสูง มา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(อาจารย์ ดร.นัยนพัค อินจวงจิวกิตต์)

รองคณบดี ปฏิบัติราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ ๐๒-๕๗๗๗๐๐๐ ต่อ ๑๔๑๔

รหัสคดี : 011

ที่ 02 บ.๒๕๕๓-๓๔/๒๕๕๗

กองบริหารวิชาการ

256

- ๕ มีค ๒๕๖๒

กองบริหารงานทั่วไป

เลขที่ ๕ มีค ๒๕๖๒

วันที่ ๑๕.๐๓.๖๒

มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา

๒๕๖๒ กองบริหารงานฯ ฝ่ายบริหารทั่วไป

เขตนครบุรี กรุงเทพมหานคร ๑๐๖๐๐๐

๓ มีนาคม ๒๕๖๒

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ให้นักศึกษา เก็บข้อมูลเพื่อจัดทำวิทยานิพนธ์และเผยแพร่ข้อมูลในรูปแบบวารสาร

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนสิรินธรราชวิทยาลัย

ด้วยบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา ได้เกิดสภานักศึกษาริทยาคาสระ มหาวิทยาลัย สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา โดยในหลักสูตรนี้กำหนดให้นักศึกษาทดลองใช้เครื่องมือและเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อประกอบการทำวิทยานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัย สมคะเน กำลังจัดทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "การพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยการให้การปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม" ซึ่งมีความจำเป็นต้อง ทดลองเครื่องมือและเก็บรวบรวมข้อมูลกับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ เพื่อประกอบการทำวิทยานิพนธ์ ตั้งแต่วันที่ ๑ มีนาคม ๒๕๖๒ - ๒๒ เมษายน ๒๕๖๒ จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ จากท่านที่นักศึกษาดำเนินการทดลองใช้เครื่องมือเพื่อเก็บข้อมูลและเผยแพร่ข้อมูลในรูปแบบบทความที่ตีพิมพ์ในวารสาร

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ผศ.สุวิมล ธีระกิจ

รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ

ที่ปรึกษา

ไม่ระบุรายชื่อ

๒๕ มีค ๖๒

๒๕ มีค ๖๒

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นิตยา นันทะ)

รองศาสตราจารย์ ปฏิบัติงานวิชาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ทราบ

มอบหมาย

- กลุ่มสาระ

- งาน

๒๕ มีค ๖๒

บัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ ๐-๒๕๕๓-๗๐๐๐ ต่อ ๕๕๖๕

เบอร์ติดต่อบัณฑิตวิทยาลัย ๐๒๕-๗๖๖๖๕๕๖๖

ทราบ ☒ อนุญาต ☐ อนุมัติ

แจ้ง ☒ วิชาการ ☐ งบประมาณ

☐ บริหารทั่วไป ☐ บริหารงานบุคคล

☐ สำนักงาน ☐ กิจกรรม นร.ประจำ

ขอรับ.....

รองผู้อำนวยการโรงเรียน ปฏิบัติหน้าที่แทน

ผู้อำนวยการโรงเรียนสิรินธรราชวิทยาลัย

๒, ๖.๑, ๖.๒

ภาคผนวก ค
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
(แบบวัดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอน
ปลาย, การปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม)

แบบวัดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

แบบวัดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย แบ่งเป็น 2 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป จำนวน 4 ข้อ

ตอนที่ 2 แบบวัดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 35 ข้อ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน () หน้าข้อความ ให้สอดคล้องกับความเป็นจริงมากที่สุด

1. เพศ

() ชาย

() หญิง

2. อายุ

() 15 ปี

() 16 ปี

() 17 ปี

() 18 ปี

3. ระดับชั้น

() ม.5/1

() ม.5/2

() ม.5/3

() ม.5/4

() ม.5/5

() ม.5/6

() ม.5/7

() ม.5/8

() ม.5/9

() ม.5/10

() ม.5/11

() ม.5/12

() ม.5/13

() ม.5/14

() ม.5/15

4. ผลการเรียนเฉลี่ยของนักเรียนที่ผ่านมา

() 1.00 – 1.50

() 1.51 – 2.00

() 2.01 – 2.50

() 2.51 – 3.00

() 3.01 – 3.50

() 3.51 – 4.00



ตอนที่ 2 แบบวัดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

คำชี้แจง

แบบวัดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย เป็นข้อความที่เกี่ยวกับความคิด พฤติกรรมและการแสดงออกของท่านในชีวิตประจำวันที่เกี่ยวข้องกับการเรียน โปรดอ่านข้อความในแบบวัดทีละประโยคและพิจารณาเลือกคำตอบ โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในคำตอบที่ตรงกับการปฏิบัติของท่านมากที่สุดเพียงช่องเดียว โดยพิจารณาว่าข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงที่ได้ปฏิบัติจากมากที่สุด , มาก , ปานกลาง , น้อย และน้อยที่สุด โดย

มากที่สุด	หมายถึง	ท่านคิดและปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอ หรือเห็นด้วยกับข้อความนั้นมากที่สุด
มาก	หมายถึง	ท่านคิดและปฏิบัติเกือบทุกครั้ง หรือเห็นด้วยกับข้อความนั้นมาก
ปานกลาง	หมายถึง	ท่านคิดและปฏิบัติบ้างเป็นบางครั้ง หรือเห็นด้วยกับข้อความนั้นอยู่บ้าง
น้อย	หมายถึง	ท่านคิดและปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง หรือเห็นด้วยกับข้อความนั้นน้อย
น้อยที่สุด	หมายถึง	ท่านไม่เคยคิดและไม่เคยปฏิบัติ หรือเห็นด้วยกับข้อความนั้นน้อยที่สุด

๙๙ / ๙

รับรองโดย
คณะกรรมการการวิจัยธรรมการวิจัยในชุมชน
มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา

;

นิยามเชิงปฏิบัติการ

การรับรู้ความสามารถของตน หมายถึง การที่นักเรียนเชื่อว่าตนเองมีความสามารถในการเรียนรู้และปฏิบัติกิจกรรมในชั้นเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถใช้ทักษะหรือสมรรถนะของผู้เรียนในการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียนอย่างมั่นใจเพื่อให้กิจกรรมบรรลุตามเป้าหมายหรือความคาดหวังของกิจกรรมในรายวิชาต่าง ๆ

ข้อที่	รายละเอียด	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
1	ข้าพเจ้ามั่นใจว่าข้าพเจ้าสามารถเรียนรู้ได้					
2	ข้าพเจ้าสามารถเข้าใจคำสั่งและร่วมกิจกรรมในชั้นเรียนได้อย่างคล่องแคล่ว					
3	ข้าพเจ้าสามารถปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ที่ครูสอนได้					
4	ข้าพเจ้าตอบคำถามของครูอย่างมั่นใจ					
5	ข้าพเจ้าไม่มั่นใจในการนำเสนอหน้าชั้นเรียน					
6	ข้าพเจ้ารู้สึกกังวลหากครูสอบโดยไม่บอกล่วงหน้า					
7	ข้าพเจ้าพร้อมที่จะเรียนรู้และวางแผนในการเรียนในแต่ละวิชาได้อย่างเหมาะสม					
8	ข้าพเจ้าอาสาเป็นตัวแทนในการสาธิตหรือนำเสนอหน้าชั้นเรียน					
9	ข้าพเจ้าทำการบ้านหรือชิ้นงานที่ได้รับมอบหมายให้เสร็จสมบูรณ์ตามเวลาที่กำหนดได้					

รับรองโดย
คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์
มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา

นิยามเชิงปฏิบัติการ

การมองโลกในแง่ดี หมายถึง การที่นักเรียนมีมุมมองต่อสถานการณ์ด้วยความคิดเชิงบวกผ่านการเห็นข้อดีของตนเอง และมีความเชื่อต่อสถานการณ์เชิงลบว่าเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจากปัจจัยภายนอก เกิดขึ้นเพียงชั่วคราว และไม่ได้ครอบคลุมถึงสถานการณ์อื่น ๆ ในชีวิตของนักเรียน

ข้อที่	รายละเอียด	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
10	ข้าพเจ้าได้รับประสบการณ์ที่ดีในการนำเสนอหน้าชั้นเรียนเสมอ					
11	ข้าพเจ้าสอบตกวิชาใดก็ได้หมายความว่าเรียนไม่เก่งในวิชาอื่น ๆ					
12	ข้าพเจ้ามีความตั้งใจทำการบ้านทุกชิ้นให้เสร็จทันตามเวลาที่กำหนด					
13	ข้าพเจ้าได้รับเลือกเป็นตัวแทนกลุ่มในการนำเสนอผลงานทำให้เพื่อนเห็นถึงความสามารถของข้าพเจ้า					
14	ข้าพเจ้าทำคะแนนสอบได้ไม่ดีเพราะว่าข้าพเจ้าเป็นคนเรียนไม่เก่ง					
15	ข้าพเจ้าทำการบ้านเสร็จตามเวลาที่กำหนดเพราะได้กำลังใจจากเพื่อนและครอบครัว					
16	การที่ครูเสนอแนะต่อผลงานทำให้ข้าพเจ้าได้พัฒนางานต่อไปได้					
17	การที่ข้าพเจ้ากับเพื่อนๆ นำเสนองานได้ไม่ดีอาจเป็นเพราะทุกคนเตรียมตัวมาไม่ดีพอ					

รับรองโดย

คณะกรรมการอำนวยการวิจัยในชั้นเรียน
มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา

นิยามเชิงปฏิบัติการ

ความหวัง คือ การที่นักเรียนมีเป้าหมายต่อการเรียนรู้ โดยสามารถบอกวิธีการหรือแนวปฏิบัติที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาตนเองให้บรรลุเป้าหมายที่มีได้อย่างมุ่งมั่นตั้งใจ

ข้อที่	รายละเอียด	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
18.	ข้าพเจ้าตั้งใจเรียนเพราะอยากได้ผลการเรียนตามที่คาดหวัง					
19.	ข้าพเจ้ากลับไปทบทวนบทเรียนเสมอ หลังเรียนวิชาที่ไม่เข้าใจ					
20.	ข้าพเจ้าจะศึกษางานที่ครูมอบหมายอย่างละเอียดถี่ถ้วนก่อนลงมือทำ					
21.	ข้าพเจ้ารู้ว่าต้องทำอะไร ถึงจะมีผลการเรียนที่ดีตามที่คาดหวัง					
22.	ข้าพเจ้าจะขอความช่วยเหลือจากครูหรือเพื่อนเพื่อให้เข้าใจบทเรียนมากขึ้น					
23.	ข้าพเจ้าจะอ่านหนังสือก่อนสอบเพื่อทบทวนเสมอ					
24.	ข้าพเจ้าจะจัดการงานตามลำดับความเร่งด่วนของงานที่ครูได้รับมอบหมายให้ทำ					
25.	ข้าพเจ้าพัฒนาตัวเองได้จากการร่วมกิจกรรมอื่น ๆ ทั้งในโรงเรียนและนอกโรงเรียน					
26.	ข้าพเจ้าไม่สามารถสอบผ่านได้แม้จะตั้งใจมากแค่ไหนก็ตาม					

รับรองโดย

คณะกรรมการบริหารงานวิจัยในชั้นเรียน
มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม

นิยามเชิงปฏิบัติการ

ความหุนตัว หมายถึง การที่นักเรียนสามารถปรับตัวเข้าสู่ภาวะปกติได้เมื่อเผชิญสถานการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ในชั้นเรียน เช่น การสอบตก การทำงานผิดพลาด และมีวิธีการจัดการอารมณ์และความรู้สึกต่อสถานการณ์ดังกล่าวเพื่อการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นต่อไป

ข้อที่	รายละเอียด	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
27	นอกจากกำลังใจในตนเอง ข้าพเจ้ายังมีครอบครัวและเพื่อนสนิทที่เป็นกำลังใจให้เมื่อผลการเรียนไม่เป็นไปตามที่หวังไว้					
28	ข้าพเจ้าเลือกที่จะพักใช้ชีวิตกับงานอดิเรกให้สบายใจก่อนที่จะพยายามทำการบ้านที่ยากเกินไป					
29	ข้าพเจ้าจะพยายามทบทวนวิชาใดวิชาหนึ่งให้มากขึ้นในครั้งหน้า เมื่อทราบว่าสอบตกวิชาดังกล่าว					
30	ข้าพเจ้ามีใจในการนำเสนอหน้าชั้นเรียน เพราะเพื่อนคอยให้กำลังใจเสมอ					
31	ข้าพเจ้าจะตั้งใจจะทำแบบฝึกหัดให้ได้ เพื่อให้สามารถเรียนวิชานั้นให้ดีขึ้น					
32	ข้าพเจ้าจะนั่งนิ่ง ๆ หายใจเข้าออกลึก ๆ เมื่อรู้สึกกังวลในการสอบ					
33	ข้าพเจ้ารู้สึกกดดันที่มีการบ้านหลายงานแต่ก็สามารถจัดการให้การบ้านเสร็จและส่งทันตามกำหนดได้					
34	ข้าพเจ้าบอกกับตนเองเสมอว่าผลการสอบไม่ดีอย่างที่คิด ไว้ครั้งหน้าจะต้องดีกว่านี้					
35	ข้าพเจ้าเสียใจได้ไม่นานเมื่อสอบตกในวิชาที่ตั้งใจไว้และจะศึกษาทำความเข้าใจบทเรียนนั้นอีกครั้ง					

จิรธองไชย

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในชั้นเรียน
มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา

การปรึกษากลุ่มแบบบทบาทปฏิบัติการรู้คิดและพฤติกรรม

ครั้งที่	เรื่อง / วัตถุประสงค์	เทคนิค / บทบาทปฏิบัติการรู้คิดและพฤติกรรม	วิธีดำเนินการ
ครั้งที่ 1 ระยะเวลา 1.30 ชั่วโมง	เรื่อง การปฐมนิเทศสร้างสัมพันธ์ภาพ วัตถุประสงค์ 1. เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่าง ผู้ในกลุ่มและสมาชิกภายในกลุ่มให้เกิด บรรยากาศที่เป็นกันเอง มีความ ไว้วางใจ ยอมรับคล้อยตาม และนำไปสู่การ เปิดเผยความรู้สึกลงสมาชิกภายใน กลุ่ม 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ทราบ วัตถุประสงค์ในการให้บริการ กลุ่มข้อตกลง ขั้นตอนการดำเนินการ กติกาข้อตกลง ภายในกลุ่ม ระยะเวลา จำนวนครั้งที่ ต้องเข้าร่วม บทบาทหน้าที่ของผู้วิจัย และสมาชิกกลุ่ม ตลอดจนประโยชน์ที่ ได้รับจากการปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนา ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย 3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ทราบแนว ทางการปฏิบัติในการดำเนินการให้การ	สาระสำคัญของบทปฏิบัติการรู้คิดและพฤติกรรม การปฐมนิเทศเป็นกิจกรรมที่สร้างสัมพันธ์ภาพ ระหว่างผู้วิจัยกับสมาชิกในกลุ่ม และระหว่างสมาชิก ในกลุ่มด้วยกัน เพื่อนำไปสู่การพัฒนาทาง จิตวิทยาเชิงบวกร่วมกันของสมาชิก สัมพันธ์ภาพที่ดี จะทำให้บรรยากาศแห่งความไว้วางใจระหว่างกันเกิดขึ้น ซึ่งมี บรรยากาศแห่งความไว้วางใจระหว่างกันเกิดขึ้น ซึ่งมี ความสำคัญอย่างยิ่งในการปรึกษากลุ่มเพราะจะ นำไปสู่ความร่วมมือในการดำเนินกิจกรรม ตลอดจน เปิดเผยและร่วมเรียนรู้ร่วมกันเปลี่ยนแปลงตามความ คาดหวังของโปรแกรม การชี้แจงรายละเอียดของ กิจกรรมซึ่งครอบคลุมถึงการให้ผู้มีสิทธิ์ตัดสินใจ เป้าหมาย ประโยชน์ ลักษณะกิจกรรม ข้อตกลง เบื้องต้น และบทบาทของสมาชิกในกลุ่ม จะทำให้ เกิดความเข้าใจในโปรแกรมและเห็นประโยชน์ที่จะ ได้รับเมื่อสิ้นสุดกระบวนการพัฒนา เทคนิคที่ใช้ 1. การละลายพฤติกรรม 2. การถ่ายทอดความจำ 3. การให้ข้อมูลและการสร้างข้อตกลงกลุ่ม	ขั้นเริ่มต้น 1. ผู้วิจัยเปิดกลุ่มด้วยการกล่าวทักทายและ ต้อนรับ พร้อมแนะนำตัวเพื่อให้ทุกคนได้รู้จัก และเกิดความรู้สึกคุ้นเคยเบื้องต้น ขั้นดำเนินการ 1. ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรมโดยให้สมาชิกบรรยายชื่อ ให้สมาชิกได้วาดภาพตัวเองและตกแต่ง พร้อม เขียนสิ่งที่อยากแนะนำให้กับคนอื่น 2. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการละลายพฤติกรรมโดยให้ สมาชิกจับคู่กับสมาชิกคนอื่นเพื่อสลับกันแนะนำ ตัวโดยแสดงป้ายชื่อให้อีกฝ่ายเห็น และสลับคู่เมื่อ ได้รับสัญญาณ โดยจะสลับคู่จำนวน 3 ครั้ง 3. สมาชิกสลับเข้าสู่ที่นั่ง ผู้วิจัยใช้เทคนิคการ ถ่ายทอดความจำโดยให้สมาชิกแต่ละคนเลือก แนะนำเพื่อนในคณะ 1 คนไม่ซ้ำกัน และให้ผู้ ถูกแนะนำเป็นคนแนะนำสมาชิกคนถัดไปให้แก่ สมาชิกคนครบทุกคน 4. เมื่อสมาชิกรู้จักกันแล้ว ผู้วิจัยให้ข้อมูลสมาชิก เกี่ยวกับวัตถุประสงค์ จุดมุ่งหมายของกลุ่ม เมื่อพา การดำเนินการกลุ่ม บทบาทของผู้วิจัยและสมาชิก

ครั้งที่	เรื่อง / วัตถุประสงค์	เทคนิค / ทฤษฎีการเรียนรู้และพฤติกรรม	วิธีดำเนินการ
	ปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาทางจิตวิทยาเชิงบวก	4. การสรุปความ	ระยะเวลา การรักความลับ ประโยชน์ของกลุ่ม การปรึกษา จากสมาชิกแต่ละคนได้ร่วมกันเสนอ เพื่อสร้างข้อตกลงของกลุ่มร่วมกันเพื่อการร่วมกิจกรรมอย่างเปิดใจและเป็นความลับ รวมถึงได้กำหนดความคาดหวังจากการเข้าร่วมกิจกรรมเพิ่มเติม ขั้นปฏิบัติ 1. ผู้วิจัยและสมาชิกสรุปสิ่งที่ได้จากการร่วมกิจกรรมกลุ่มในครั้งนี้ เช่น ได้รู้จักเพื่อนร่วมกลุ่มคุ้นเคยและวางใจในสมาชิก ทราบข้อตกลงและกติกาของกลุ่ม 2. ผู้วิจัยนัดหมายการปรึกษากลุ่มในครั้งถัดไป
ครั้งที่ 2 ระยะเวลา 1.30 ชม.	เรื่อง การรับรู้ความสามารถของตนเอง บุคลิกภาพเชิงบวกกับขั้นเรียน สร้างสรรค์ วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ค้นหาคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งของตนเอง	สาระสำคัญของทฤษฎีการเรียนรู้และพฤติกรรม การรับรู้ความสามารถของตนเองประกอบหนึ่ง ของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกซึ่งมีผลต่อการใช้ชีวิต การที่บุคคลเห็นความสามารถหรือคุณลักษณะของตนนั้นจะช่วยให้สามารถรับมือต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ โดยเฉพาะการรับรู้ความสามารถของตนเองผ่านการรับรู้คุณลักษณะที่เป็นจุดแข็ง (Strength Characteristic) การทำความเข้าใจคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งและการเลือกใช้คุณลักษณะที่เป็นจุดแข็ง	ขั้นเริ่มต้น 1. ผู้วิจัยเปิดกลุ่มด้วยการกล่าวทักทายและกล่าวต้อนรับ พร้อมทั้งให้สมาชิกได้ทักทายกันผ่านการเล่าเรื่องสั้น ๆ เกี่ยวกับเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความรู้สึกเชิงบวกในชั้นเรียนในช่วงที่ผ่านมา ก่อนแจ้งกิจกรรมครั้งที่ 2 ขั้นดำเนินการ 1. ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรมให้สมาชิกกลุ่มรับบัตรบุคลิกภาพเชิงบวก 24 ประการ คนละ 3 ประการ

ครั้งที่	เรื่อง / วัตถุประสงค์	เทคนิค / ทฤษฎีการเรียนรู้และพฤติกรรม	วิธีดำเนินการ
	2.เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเห็นผลของ คุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งต่อการเรียนรู้ ในชั้นเรียนและชีวิตประจำวัน 3.เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาตระหนักถึง การค้นหาคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งของตนเองและความสามารถอื่น ๆ เพื่อ สนับสนุนการเรียนรู้และนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวัน	ในการเผชิญสถานการณ์ทำให้สมาชิกเกิดการตระหนักถึงความสามารถของตนเองที่มี การสนับสนุนความคิดรวมถึงการเชื่อมโยงคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งกับประสบการณ์เดิมจะทำให้สมาชิกได้ย้อนนึกคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งของตนเองให้ชัดเจนมากขึ้น เทคนิคที่ใช้ 1.เทคนิคเล่าเรื่องจากประสบการณ์เชิงบวก 2.การทำความเข้าใจคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็ง 3.การบอกอารมณ์และความรู้สึก 4.การวิเคราะห์คุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งในการเผชิญสถานการณ์ 5.การสนับสนุนความคิดที่ตรงกับและกัน 6.การเชื่อมโยงประสบการณ์เดิม	โดยให้สมาชิกได้อธิบายเกี่ยวกับความเข้าใจเกี่ยวกับคุณลักษณะเชิงบวกที่ตนได้รับและช่วยกันขยายความเพิ่มขึ้น 2. ผู้วิจัยนำเสนอสถานการณ์ในชั้นเรียนจำนวน 2 สถานการณ์ ประกอบด้วย - นักเรียนได้รับมอบหมายงานท้ายบทจากคุณครูผู้สอน - นักเรียนกับการเตรียมสอบกลางภาคเรียน โดยให้สมาชิกแต่ละคนบอกอารมณ์และความรู้สึกต่อสถานการณ์ดังกล่าว และเชื่อมโยงกับนิสัยเชิงบวกเพื่ออธิบายวิธีการใช้อุปนิสัยเชิงบวกดังกล่าวในการเผชิญสถานการณ์วันและผลที่จะได้รับ โดยให้นักเรียนเลือกคนละ 3 อุปนิสัยเชิงบวก และเปิดโอกาสให้สมาชิกได้สนับสนุนความคิดซึ่งกันและกัน 3. ผู้วิจัยนำสมาชิกร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับอุปนิสัยเชิงบวกอื่น ๆ ที่นักเรียนไม่โรงเรียน โดยเลือกอุปนิสัยที่สมาชิกไม่ได้พูดถึงหรือถูกพูดถึงน้อย โดยให้สมาชิกเชื่อมโยงถึงสถานการณ์อื่น ๆ ที่เคยใช้อุปนิสัยนั้น ๆ ในโรงเรียนและผลที่ได้รับ ขั้นยุติ

ครั้งที่	เรื่อง / วัตถุประสงค์	เทคนิค / ทฤษฎีการเรียนรู้และพฤติกรรม	วิธีดำเนินการ
ครั้งที่ 3 ระยะเวลา 1.30 ชม.	เรื่อง การรับรู้ความสามารถของตน : คำประสบการณ์ของยอดมนุษย์ในชั้นเรียน วัตถุประสงค์ 1.เพื่อให้ผู้รับการฝึกหัดสามารถและ ประเมินความสามารถของตนเองในชั้น เรียน 2.เพื่อให้ผู้รับการฝึกหัดตระหนักถึง ความสามารถที่ตนมีที่มีผลต่อการ เรียนรู้และปฏิบัติกิจกรรมในโรงเรียน	สาระสำคัญของทฤษฎีการเรียนรู้และพฤติกรรม การประเมินความสามารถของตนเองเป็นวิธีการหนึ่งที่ทำให้บุคคลรับรู้ความสามารถของตน การสะท้อน อารมณ์และความรู้สึกประกอบกับการเล่าเรื่องราวที่ ผ่านมาจะช่วยยืนยันการรับรู้ความสามารถของตน อย่างจริงจัง การใช้คำถามความคิดและการใช้ คำถามเชิงยืนยันจะช่วยให้บุคคลเห็นศักยภาพและ มั่นใจในความสามารถในการรับรู้ความสามารถของ ตนมากขึ้น ซึ่งเมื่อการรับรู้ความสามารถของตน เพิ่มขึ้นนั้นจะมีผลต่อประสิทธิภาพการเรียนรู้ของ สมาชิกแต่ละคนต่อไป เทคนิคที่ใช้ 1.การประเมินความสามารถของตน 2. การเปิดเผยข้อมูล	1. ผู้วิจัยและสมาชิกในกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้จากการ ร่วมกิจกรรมกลุ่มในครั้งนี้ เช่น ได้เห็นอุปนิสัย เชิงบวกของตนเองที่มากขึ้น 2. ผู้วิจัยมอบหมายการบ้าน คือ การบันทึก เหตุการณ์ประทับใจจากอุปนิสัยเชิงบวกของอัน และนัดหมายการปรึกษากลุ่มในครั้งต่อไป ขั้นเริ่มต้น 1. ผู้วิจัยเปิดกลุ่มด้วยการทักทายและให้สมาชิกได้ เล่าเรื่องราวจากการบ้านหลังจากรดน้ำเป็น กิจกรรมผ่านมา 2. สมาชิกขึ้นชมเรื่องราวของกันและกัน ขั้นดำเนินการ 1. ผู้วิจัยนำสมาชิกสำรวจความสามารถต่าง ๆ ของตัวเองในชั้นเรียนโดยให้แรงจูงใจเป็นคำ ประสบการณ์เพื่อประเมินความสามารถของ ตนเอง พร้อมระบุตัวอย่างเหตุการณ์ที่เคยใช้ ทักษะดังกล่าวในชั้นเรียน 2. สมาชิกผลัดกันเล่าเรื่องราวจากการสำรวจ คำประสบการณ์ของตนเอง พร้อมเล่าทักษะ ความสามารถที่เป็นสิ่งที่ดีตนทำได้ที่สุดว่าส่งผล อย่างไร โดยเมื่อแต่ละคนเล่าจบให้สมาชิกผลัดกัน

ครั้งที่	เรื่อง / วัตถุประสงค์	เทคนิค / ทฤษฎีการเรียนรู้และพฤติกรรม	วิธีดำเนินการ
		3.การรับรู้และสะท้อนอารมณ์-ความรู้สึก 4.การใช้คำถามปลายเปิด 5.การใช้คำถามเพื่อยืนยันความคิด	สะท้อนอารมณ์และความรู้สึกของเพื่อนที่ปรากฏในขณะถ่ายทอดเหตุการณ์ว่าเป็นอย่างไร 3. ผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายถึงสาเหตุที่ทำให้ทักษะหรือความสามารถบางประการโดดเด่นกว่าความสามารถอื่น ๆ ว่าเกิดขึ้นเพราะอะไร และใช้คำถามปลายเปิดว่า “ถ้าสมาชิกดำเนินการตามคำตอบของสมาชิกทักษะหรือความสามารถอื่น ๆ ที่อยู่ในระดับรองลงมา ค่าประสบการณ์ของตนเองจะเป็นอย่างไร” หรือคำถามเชิงยืนยันจำนวน 2 คำถาม คือ “สมาชิกมีใจเมากน้อยเพียงใดต่อการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว และถ้าการดำเนินการเป็นไปตามการคาดการณ์ของสมาชิกจะส่งผลดีอย่างไร” “การรับรู้ทักษะที่มีของนักเรียนส่งผลต่อการเรียนอย่างไร” ขั้นปฏิบัติ 1. ผู้วิจัยและสมาชิกในกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้จากการร่วมกิจกรรมกลุ่มในครั้งนี้ เช่น การสำรวจทักษะและผลของทักษะในชั้นเรียน

ครั้งที่	เรื่อง / วัตถุประสงค์	เทคนิค / ทฤษฎีการเรียนรู้และพฤติกรรม	วิธีดำเนินการ
ครั้งที่ 4 ระยะเวลา 1.30 ชม.	เรื่อง ความหวัง : เป้าหมายมีไว้พุ่งชน วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจเกี่ยวกับ ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกด้านความหวัง อย่างเหมาะสม 2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษากำหนดการ ตั้งเป้าหมายของความหวังอย่างมี ทิศทางด้วยความสามารถที่ดี	สาระสำคัญของทฤษฎีการเรียนรู้และพฤติกรรม ความหวังเป็นองค์ประกอบหนึ่งในสององค์ประกอบ ของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ซึ่งมีอิทธิพลต่อความคิด และพฤติกรรม กล่าวคือ ความหวังทำให้บุคคลมี เป้าหมายที่มีทิศทางและความมุ่งมั่นตั้งใจในการไป ให้ถึงเป้าหมาย การศึกษาชีวิตประวัติของบุคคลอื่น สามารถใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาตนเอง กระบวนการกลุ่มทำให้แผนการพัฒนาตนเองของ บุคคลสำเร็จได้ โดยเริ่มจากเป้าหมายง่าย ๆ เพื่อ ยืนยันว่าการดำเนินการตามลักษณะหรือแนวทาง ดังกล่าวมีแนวโน้มสำเร็จได้ และพิสูจน์ได้ผ่านการได้ การบ้านเพื่อยืนยันผลของการกำกับตนเองด้วย ความหวังอย่างมีประสิทธิภาพต่อไป เทคนิคที่ใช้ 1. การศึกษาชีวิตประวัติของผู้อื่น 2. การตั้งเป้าหมายอย่างง่าย 3. การระดมสมอง 4. การใช้คำอุปมาอุปไมย	2. ผู้วิจัยมอบหมายการบ้าน คือ บันทึก ความสำเร็จง่าย ๆ จากนิสัยเล็ก ๆ ของอัน ขั้นเริ่มต้น 1. ผู้วิจัยเปิดกลุ่มด้วยการทักทายและให้สมาชิกได้ เล่าเรื่องราวจากการบ้านหลังจากการดำเนิน กิจกรรมผ่าน 2. สมาชิกชื่นชมเรื่องราวของกันและกัน ขั้นดำเนินการ 1. ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันชมคลิปวิดีโอจาก รายการ Dek-D's TCAS Reality เพื่อร่วมกัน พิจารณาเกี่ยวกับความหวังและการบรรลุ ความหวังของบุคคลที่ปรากฏในวิดีโอ เมื่อรู้ขอบ ขอบเขตร่วมกันสรุปสิ่งที่ปรากฏในวิดีโอ ประกอบด้วย ใคร ทำอะไร ที่ไหน อย่างไร และ ผู้วิจัยได้ถามกับสมาชิก ประกอบด้วย เป้าหมาย ของตัวเองคืออะไร ตัวอย่างทำอะไรบ้างเพื่อ เป้าหมายตนเอง การรู้เป้าหมายสำคัญอย่างไร การปฏิบัติเพื่อเป้าหมายสำคัญอย่างไร 2. ผู้วิจัยชวนสมาชิกตั้งเป้าหมายและนำเสนอ วิธีการจัดการบ้านอย่างมีอาชีพ โดยให้สมาชิก ชมกันนำเสนอวิธีการจัดการการบ้านร่วมกัน

ครั้งที่	เรื่อง / วัตถุประสงค์	เทคนิค / ทฤษฎีการเรียนรู้และพฤติกรรม	วิธีดำเนินการ
		5.การให้กำรบ้านผ่านกำรบันทึกพฤติกรรม	ขั้นยุดิ 1. ผู้วิจัยและสมาชิกในกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้จากการร่วมกิจกรรมกลุ่มในครั้งนี้ เช่น การตั้งเป้าหมายอย่างมีความหวัง 2. ผู้วิจัยมอบหมายกำรบ้าน คือ บันทึกผลกำรจัดกำรกำรบ้านอย่างมีออชีพ และน้ดพมยกำรบริษทกลุ่มในครั้งถัดไป
ครั้งที่ 5 ระยะเวลา 1.30 ชม.	เรื่อง ความหวัง : กำรพัฒนาชีวิตด้วยอิทธิบาท4 วัตถุประสงค์ 1.เพื่อให้ผู้บริษทกำรบริษทงำใจเกี่ยวกับความมุ่นดั่งใจที่มีผลต่อกำรบริษทเป้าหมาย 2.เพื่อให้ผู้บริษทกำรบริษทงำเห็นความสำคัญของความมุ่นดั่งใจที่มีผลต่อเป้าหมายและพหทงสู่เป้าหมาย	สาระสำคัญของทฤษฎีการเรียนรู้และพฤติกรรม กำรพัฒนาความหวังเพื่อให้มีความคิดที่เหมะสมในกำรดำรงชีวิตนั้น กำรติดตลนพฤติกรรมของตมมีส่วอย่างมกในกำรทำให้บุคคลเห็นข้อบกพร่องเพื่อพัฒนาเป้าหมายของตนเองขึ้นแค้นความเชื่อที่เรำพทพัฒนาตนเองนั้นแค้นความศัดศดวำนเชื่อที่เรำพทสามารถนำมใช้เพื่อแก้กับตมได้ ยกตัวอย่างเช่น กำรใช้อิทธิบาทในกำรดำรงชีวิตในฐำนธรรมแห่งความส่ำเรื่งเมื่อประกอบกับกำรวำงแผนชีวิตจะช่วยให้แนวพหทงกำรพัฒนาตมเป็นไปโดยศิษทงและมีความมุ่นอย่างยิง และกำรจินตนาการถึงผลกรงพหต่อชีวิตมีส่วในกำรสร้ำงความมุ่นใจต่อกำรกำกับกำรพัฒนาเป้าหมายอย่างมีศิษทงและมีความมุ่นดั่งใจต่อไป	ขั้นเริ่มต้น 1. ผู้วิจัยเปิดกลุ่มด้วยกำรทักพหและให้สมาชิกได้เล่าเรื่งรวัจจากกำรบ้านหลังจกกำรดำเนินกิจกรรมผ่านมำ 2. สมาชิกแสดงควำมคิดเห็นต่อเรื่งรวัจของเพื่อนและขึ้นชมได้ก้ส่ใจซึ่งกันและกัน ขั้นดำเนินการ 1. ผู้วิจัยได้สมชิษทงเลำส่เรื่งปัญหา อุปสรรค กำรแก้ปัญห และควำมส่ำเรื่งของสิ่งที่ได้ดำเนินกำรจกกำรบ้านของตน 2. ผู้วิจัยนำเสนอยลักรรรมพหพหศำสนำที่เกี่ยวข้องกับควำมส่ำเรื่งเพื่อเลำศัดศดภพของสมาชิก คือ อิทธิบาท 4 โดยให้ข้อมูลเกี่ยวกับหลักธรรมดั่งกล่ำว จกนั้นชวนสมำชิษทงวำง

ครั้งที่	เรื่อง / วัตถุประสงค์	เทคนิค / ทฤษฎีการเรียนรู้และพฤติกรรม	วิธีดำเนินการ
		เทคนิคที่ใช้ 1.การติดตามการบ้านพฤติกรรม 2.การประยุกต์ใช้หลักทฤษฎีธรรมเพื่อการดำรงชีวิต 3.การวางแผนชีวิต 4.การคาดเดาผลของการวางแผนชีวิต	แผนการเรียนรู้ใช้วิธีบทบาท 4 สำหรับชีวิตในวัยเรียนร่วมกัน รวมถึงออกแบบเป้าหมายที่ในระดับที่สูงขึ้น 3. ผู้วิจัยให้สมาชิกเล่าแผนของตนและคาดเดาผลจากการดำเนินกิจกรรมแผนที่ได้วางไว้ นำเสนอร่วมของกันของกลุ่มการเรียนรู้โดยใช้วิธีบทบาท 4 เพื่อสร้างความตั้งใจของตัวเอง และผลัดกันให้กำลังใจจากเป้าหมายที่ได้นำเสนอ ขั้นตอน 1. ผู้วิจัยและสมาชิกในกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้จากการร่วมกิจกรรมกลุ่มในครั้งนี้ เช่น ผลของความตั้งใจที่ดี อธิปไตย 2. นัดหมายการปรึกษากลุ่มในครั้งต่อไป
ครั้งที่ 6 ระยะเวลา 1.30 ชม.	เรื่อง การมองโลกในแง่ดี : ต้นไม่แห่งความขอบคุณ วัตถุประสงค์ 1.เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเห็นเรื่องราวที่ดีที่เกิดขึ้นในชีวิต	สาระสำคัญของทฤษฎีการเรียนรู้และพฤติกรรม การเผชิญเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่ไม่เหมาะสมถ้าบุคคลไม่มีความหวังหรือทัศนคติเชิงบวกบุคคลมีโอกาที่จะหยุดหรืออ่อนแอในการพัฒนาตนเอง การขยายมุมมองเชิงบวกด้วยต้นไม่แห่งคำขอบคุณเป็นกิจกรรมที่จะช่วยให้บุคคลได้ขยายความคิดเชิงบวกที่เหมาะสมในการเป็นรากฐานคำยืนยันความคิดด้วยการเห็นสิ่งดี ๆ รอบตัว การสนับสนุนความคิดและการ	ขั้นตอน 1. ผู้วิจัยเปิดกลุ่มด้วยการทักทายและให้สมาชิกได้พบทวนสิ่งที่ได้ทำกลุ่มในครั้งก่อนหน้า ขั้นตอน 1. ผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมกิจกรรมต้นไม่แห่งคำขอบคุณ โดยให้สมาชิกเขียนสิ่งที่อยากขอบคุณในชั้นเรียนลงไปในไม้กระต๊อและแขวนลงไม้โดยไม่

ครั้งที่	เรื่อง / วัตถุประสงค์	เทคนิค / ทฤษฎีการเรียนรู้และพฤติกรรม	วิธีดำเนินการ
	2.เพื่อให้ผู้รับบริการปรึกษาเห็นคุณค่าของสิ่งต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อมุมมองในชั้นเรียน	ให้กำลังใจกันและกัน การใช้คำถามปลายเปิด จะช่วยให้บุคคลเห็นถึงสิ่งดี ๆ ที่อาจเลือกหาให้ปรากฏชัดเจนขึ้นอีกครั้ง และการขยายความคิดผ่านการบ้านบันทึกคำขอบคุณต่อสิ่งดี ๆ ในชีวิตจะทำให้มุมมองที่ดีต่อสิ่งต่าง ๆ ขยายกว้างขึ้น เทคนิคที่ใช้ 1.การขยายมุมมองเชิงบวกด้วยต้นไม้แห่งคำขอบคุณ 2.การสนับสนุนความคิด 3.การให้กำลังใจกันและกัน 4.การตั้งคำถามจากความคิด 5.การใช้คำถามปลายเปิดปลายปิด 5.การบันทึกคำขอบคุณต่อสิ่งดี ๆ ในชีวิต	2. สมาชิกนำไปมีแต่ละคนมาถ่ายทอดแก่กลุ่ม โดยเล่าด้วยความเข้าใจในแต่ละใบและแขวนใบไม้ที่สะท้อนให้เห็นคุณค่าขอบคุณ สมาชิกสามารถให้กำลังใจ ชื่นชม หรือแสดงความยินดีแก่ผู้เล่าได้ด้วย การปรับเปลี่ยนเมื่อผู้เล่าพูดจบ 3. ผู้วิจัยไม่สมาชิกได้เล่าถึงสิ่งที่มีนัยถึงความคิดพิจารณาการขอบคุณ โดยใช้คำถามความคิดประกอบด้วย - สิ่งที่สมาชิกแต่ละคนขอบคุณ มีส่วนในการสนับสนุนการเรียนรู้ของแต่ละคนอย่างไร - ถ้าไม่มีสิ่งเหล่านั้น สมาชิกจะสามารถผ่านช่วงเวลาเหล่านั้นได้หรือไม่ เพราะเหตุใด - การมีมุมมองที่เห็นความดีของสิ่งต่าง ๆ ในชั้นเรียนส่งผลต่อชีวิตของสมาชิกอย่างไร ขั้นปฏิบัติ 1. ผู้วิจัยและสมาชิกในกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรมกลุ่มในครั้งนี้ เช่น การมองโลกในแง่ดีผ่านการขอบคุณสิ่งต่าง ๆ รอบตัว 2. ผู้วิจัยมอบหมายการบ้าน คือ คำขอบคุณสำหรับวันนี้ และนัดหมายการปรึกษากลุ่มในครั้งต่อไป

ครั้งที่	เรื่อง / วัตถุประสงค์	เทคนิค / ทฤษฎีการเรียนรู้และพฤติกรรม	วิธีดำเนินการ
ครั้งที่ 7 ระยะเวลา 1.30 ชม.	เรื่อง การมองโลกในแง่ดี : เรื่องเล่าของปัจจุบัน วัตถุประสงค์ 1.เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจเกี่ยวกับ ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกด้านการมอง โลกในแง่ดีในมิติความคงทนและมิติ ความครอบคลุม 2.เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเกิดมุมมอง การมองโลกในแง่ดีสำหรับการดำรง ชีวิตประจำวัน	สาระสำคัญของทฤษฎีการเรียนรู้และพฤติกรรม การใช้เวลากับปัจจุบันและพิจารณาตนเองอย่างถี่ ถ้วนจะช่วยให้ความคิดที่บกพร่องบางประการว่าด้วย การมองโลกของบุคคลเปลี่ยนไป การใช้คำถามที่มี ประสิทธิภาพจะช่วยให้สมาชิกเกิดความเข้าใจของ ชีวิตมากยิ่งขึ้น การยืนยันความคิดและการสำรวจ เพิ่มเติมจะทำให้เกิดความมั่นใจในความคิดที่จะส่งผล ต่ออารมณ์ ความรู้สึก และการแสดงออกซึ่ง พฤติกรรมที่เหมาะสมต่อไป เทคนิคที่ใช้ 1.การอยู่กับปัจจุบัน 2.การพิจารณาตนเอง 3.การใช้คำถามปลายเปิด 4.การยืนยันความคิด 5.การสร้างจุดเน้นแบบใกล้ตัว	ขั้นเริ่มต้น 1. ผู้วิจัยเปิดกลุ่มโดยทักทายสมาชิกและให้เดิเล่า เกี่ยวกับการบ้านที่ได้รับมอบหมายในครั้งก่อน หน้า 2. ผู้วิจัยแจ้งหัวข้อในการดำเนินการกลุ่มการ ปรึกษาในครั้งนี้ คือ การพัฒนาการมองโลกในแง่ดี ผ่านมิติความคงทนและการละมิตีความครอบคลุม ขั้นดำเนินการ 1. ผู้วิจัยถามสมาชิกเพื่อสำรวจปัจจุบันขณะของ ตนเอง 5 สิ่งที่ไม่เคยรู้/ทำไม่ได้แต่ปัจจุบันรู้อยู่แล้ว ของแต่ละคนมีอะไรบ้าง โดยสมาชิกเล่าถึงเล่า เรื่องของตนให้กลุ่ม 2. ผู้วิจัยให้สมาชิกช่วยกันบอกถึงสิ่งที่เรียนรู้จาก ปัจจุบันขณะของสมาชิก - จากเรื่องที่เราเล่าสะท้อนประเด็นได้บ้าง - เรื่องที่เราไม่รู้คนอื่นมีโอกาสที่จะรู้หรือไม่รู้ได้ หรือไม่ - ความไม่รู้หรือการทำไม่ได้ในวันก่อนเมื่อเทียบกับ ปัจจุบันอะไรคือสิ่งที่ทำให้เราเรียนรู้ - เรื่องที่ไม่รู้หรือทำไม่ได้ จะเป็นสิ่งที่ทำให้เราทำ ไม่ได้ตลอดไปหรือไม่

ครั้งที่	เรื่อง / วัตถุประสงค์	เทคนิค / ทฤษฎีการเรียนรู้และพฤติกรรม	วิธีดำเนินการ
			- การเรียนรู้สิ่งเหล่านี้มีประโยชน์ต่อชีวิตการเป็นนักเรียนของสมาชิกอย่างไร ขั้นปฏิบัติ 1. ผู้วิจัยและสมาชิกในกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้จากการร่วมกิจกรรมกลุ่มในครั้งนี้ เช่น การมองโลกในแง่ดี 2. ผู้วิจัยมอบหมายการบ้าน คือ ดึงแบบโน้ตห้องของกรรมการมองโลกในแง่ดี
ครั้งที่ 8 ระยะเวลา 1.30 ชม.	เรื่อง ความผูกพันตัว : การรับมือการเปลี่ยนแปลง วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจเกี่ยวกับทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกด้านความผูกพันตัวอย่างเหมาะสม 2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาพัฒนาความคิดด้านความผูกพันตัวอย่างมีทิศทางด้วยความสามารถที่ดีขึ้น	สาระสำคัญของทฤษฎีการเรียนรู้คิดและพฤติกรรม ความผูกพันตัวเป็นองค์ประกอบหนึ่งในสี่องค์ประกอบของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกที่ช่วยให้การรับมือต่อสถานการณ์ที่ไม่พึงประสงค์เป็นไปอย่างดี การมีความผูกพันตัวจะช่วยให้เกิดความคิดต่อสถานการณ์ที่เข้ามาเป็นไปอย่างเหมาะสมรับมือและไม่สร้างความเครียดกับตนเองจนกลายเป็นความเครียดที่ส่งผลต่อความคิดอันดีในทางที่ไม่เหมาะสม การเรียนรู้การรับมือต่อการเปลี่ยนแปลงก็จะช่วยเพิ่มระดับของความผูกพันตัวในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ ผ่านการอธิบายเรียนรู้จากต้นแบบการมองโลกในแง่ดี การให้คำตามปลายเปิด การแลกเปลี่ยนวิธีการ รวมถึงการคาดหวังของพฤติกรรม	ขั้นเริ่มต้น 1. ผู้วิจัยเปิดกลุ่มโดยทักทายสมาชิกและร่วมกันทบทวนสิ่งที่ได้จากพัฒนาในชั่วโมงก่อนหน้า 2. ผู้วิจัยแจ้งหัวข้อในการดำเนินการกลุ่มการปรึกษาในครั้งนี้ คือ การรับมือการเปลี่ยนแปลง ขั้นดำเนินการ 1. ผู้วิจัยให้สมาชิกนำการบ้านต้นแบบของเพื่อนผู้มองโลกในแง่ดีมานำเสนอในกลุ่มที่ละคน จากนั้นผู้วิจัยให้สมาชิกตอบคำถามปลายเปิด ดังนี้ - วิธีการรับมือต่อสถานการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ในชั้นเรียน เช่น การสอเบค ของเพื่อนคนดังกล่าวที่เราเคยสัมผัสเป็นอย่างไร

ครั้งที่	เรื่อง / วัตถุประสงค์	เทคนิค / ทฤษฎีการเรียนรู้และพฤติกรรม	วิธีดำเนินการ
		เทคนิคที่ใช้ 1.การติดตามการบ้านต้นแบบการมองโลกในแง่ดี 2.การใช้คำถามปลายเปิด 3.การแลกเปลี่ยนวิธีการ 4.การคาดเดาสงสัยพฤติกรรม	- นอกจากวิธีการที่เคยเห็นจากเพื่อนคนดังกล่าวแล้วนั้น สมาชิกเคยเห็นวิธีการจัดการอารมณ์ความรู้สึกอื่น ๆ หรือไม่ - การที่เราสามารถจัดการอารมณ์ ความรู้สึกใน ความผิดหรือจากการเรียนได้ส่งผลอย่างไรต่อสมาชิก 2. สมาชิกแต่ละคนพิจารณาสิ่งที่ได้ออกเล่าในกลุ่มกับประสบการณ์ของตนว่ามีสิ่งไหนที่ตนเองเคยดำเนินการแล้วได้อย่างไร โดยสัดกับนำเสนอ และคาดการณ์ผลที่จะเป็นไปได้จากการใช้เทคนิคหรือวิธีการนั้น ๆ ขั้นปฏิบัติ 1. ผู้วิจัยและสมาชิกในกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้จากการร่วมกิจกรรมกลุ่มในครั้งนี้ เช่น ความสนุกสนาน 2. ผู้วิจัยนัดหมายการปรึกษากลุ่มในครั้งต่อไป
ครั้งที่ 2 ระยะเวลา 1.30 ชม.	เรื่อง ความห่วงหัว : สิ่งหัดจรรยเมื่ออันพันดาว งานอดิเรกและการแสวงหางาน อดิเรกเพิ่มเติม วัตถุประสงค์	สาระสำคัญของทฤษฎีการเรียนรู้และพฤติกรรม การพัฒนาความห่วงหัวในบางครั้งอาจให้การ เกือบแบบความสนใจจากสิ่งที่ไม่พึงประสงค์ไปทำสิ่งอื่น ๆ เพื่อเติมเต็มตนเองให้พร้อมที่จะลุกขึ้นยืนต่อไป การปรึกษากลุ่มแบบพบปะซึ่งมีการรู้คิดและ พฤติกรรมซึ่งอาศัยการเรียนรู้กิจกรรมงานอดิเรก	ขั้นเริ่มต้น 1. ผู้วิจัยเปิดกลุ่มด้วยการทักทายและให้สมาชิกได้ ทบทวนในสิ่งที่ได้จากกลุ่มในครั้งก่อนหน้า ขั้นดำเนินการ 1. ผู้วิจัยให้สมาชิกได้แสดงความคิดเห็น จากนั้น สอบถามสมาชิกถึงการเคยหรือไม่เคยทำกิจกรรม

ครั้งที่	เรื่อง / วัตถุประสงค์	เทคนิค / ทฤษฎีการเรียนรู้และพฤติกรรม	วิธีดำเนินการ
	1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ฝึกปฏิบัติการเรียนรู้การฟังตามฐานงานอดิเรก 2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้เรียนรู้งานอดิเรกอื่น ๆ และเห็นประโยชน์ของงานอดิเรกในฐานะวิธีการสร้างความผูกพันทางจิตวิทยาเชิงบวก	ร่วมกันสนทนาถึงการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้เรียนรู้งานอดิเรกใหม่ ๆ ในฐานเครื่องมือในการเติมเต็มจิตใจให้พร้อมที่จะยืนหยัด โดยให้การสาธิตและช่วยกันเรียนรู้ร่วมกัน ขณะปฏิบัติกิจกรรมจะช่วยให้เห็นคุณค่าของงานอดิเรก นอกจากนั้นกระบวนการสนทนาภายในกลุ่มจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้แลกเปลี่ยนและเห็นรูปแบบของงานอดิเรกที่มากกว่าเดิม เทคนิคที่ใช้ 1. การสาธิตการฟังตามกระดาน 2. การปฏิบัติกิจกรรมศิลปะประดิษฐ์และสร้างสรรค์ผลงานจากดาวกระดาษ 3. การระดมสมอง 4. การใช้คำถามปลายเปิด	การฟังตามดาว ถ้าสมาชิกคนใดคนหนึ่งเคยฟังดาวให้สมาชิกคนอื่นได้ลองฟังก็ได้วิธีการฟังดาวให้สมาชิกคนอื่น ๆ กรณีไม่เคยให้สมาชิกได้เรียนรู้ร่วมกันกับผู้วิจัยเพื่อเรียนรู้การฟังดาว 2. ผู้วิจัยชวนสมาชิกแต่ละคนได้ฟังดาวคนละ 10 ดวง เพื่อนำมาสร้างสื่อประกอบติดจากดาวกระดาษ โดยให้สมาชิกมีโอกาสในการพูดคุย ช่วยเหลือ และออกแบบศิลปะประดิษฐ์และตกแต่งในรูปแบบต่าง ๆ จากดาวกระดาษร่วมกัน 3. ผู้วิจัยสอบถามสมาชิกหลังปฏิบัติกิจกรรมถึงความรู้สึกต่อความสำเร็จในการปฏิบัติกิจกรรม ภาระงานและสิ่งที่เกิดขึ้นระหว่างปฏิบัติกิจกรรม พร้อมให้สมาชิกได้ร่วมกันประเมินว่ากิจกรรมดังกล่าวสามารถใช้เป็นกิจกรรมอดิเรกในทางคลายเครียดหรือสร้างความเพลิดเพลินได้หรือไม่ 4. ผู้วิจัยให้สมาชิกปฏิบัติกิจกรรมระดมสมองร่วมกันเพื่อหา 40 งานอดิเรกหรือกิจกรรมยามว่างที่เคยได้ยินได้ฟังที่สุด โดยให้สมาชิกระดมสมองเพื่อให้เห็นมุมมองของงานอดิเรกที่หลากหลาย จากนั้นผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคนเลือกงานอดิเรกหรือกิจกรรมยามว่างในที่ชอบมากที่สุด

ครั้งที่	เรื่อง / วัตถุประสงค์	เทคนิค / ทฤษฎีการเรียนรู้และพฤติกรรม	วิธีดำเนินการ
ครั้งที่ 10 ระยะเวลา 1.30 ชม.	เรื่อง ปัจฉิณบทของการศึกษากลุ่ม: ก้าวต่อไปกับทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเห็น ความสำคัญของทุนทางจิตวิทยาเชิง บวกต่อการพัฒนาชีวิต 2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเห็น ความสำคัญของ CBT Model ต่อชีวิต และนำไปปรับใช้ในชีวิตรประจำวันได้	สาระสำคัญของทฤษฎีการเรียนรู้และพฤติกรรม การศึกษากลุ่มในครั้งสุดท้ายเป็นการใช้เวลาในการ พบพหุภาพรวมของประสบการณ์การฝึกกลุ่ม รวบรวม ความรู้ความเข้าใจต่อทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกและ CBT Model การรับรู้และสะท้อนย้อนข้อมูลกลับ และแนวทางการนำไปใช้ในชีวิตรวันจริงและการ เปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นต่อการเรียนรู้ในชั้นเรียน และ กล่าวถึงกรณีศึกษาเพื่อติดตามผลต่อไป เทคนิคที่ใช้ 1. การพบพหุภาพกิจกรรม 2. การรับรู้ความดีและความเด่น	เรียนรู้ คณะ 3 กิจกรรม โดยพูดถึงสิ่งที่ตนจะ ได้รับจากกิจกรรมที่เลือกในฐานะเครื่องมือในการ พัฒนาตัวในสิ่งที่ไม่พึงประสงค์ และสอบถาม เพิ่มเติมถึงวิธีการอื่น ๆ ในการจัดการความรู้ที่ไม่ พึงประสงค์ที่เกิดขึ้นในชั้นเรียนเพิ่มเติม ขั้นสรุป 1. สมาชิกในกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้จากการร่วมกิจกรรม กลุ่มในครั้งนี้ เช่น งานอดิเรกกับการจัดการชีวิต 2. ผู้วิจัยอำนวยความสะดวกในการปรึกษากลุ่มในครั้งต่อไป

ครั้งที่	เรื่อง / วัตถุประสงค์	เทคนิค / ทฤษฎีการเรียนรู้และพฤติกรรม	วิธีดำเนินการ
		3.การให้กำลังใจและเสริมความมั่นใจ 4.การสรุปความ	3. ผู้วิจัยชวนสมาชิกทุกคนได้ให้กำลังใจกันและกันเพื่อสร้างความมั่นใจของสมาชิกในรับรู้ว่าตนมีความสามารถพอที่จะเปลี่ยนแปลงทุกสิ่งได้ 4. ผู้วิจัยแจก post-it เพื่อให้สมาชิกได้เขียนความประทับใจในการร่วมกลุ่มการเรียนรู้ ความรู้สึกดี ๆ ที่เกิดขึ้นในกลุ่มการเรียนรู้ ประโยชน์ และข้อเสนอแนะต่าง ๆ 5. สมาชิกทำแบบวัดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (หลังการทดลอง) ขั้นยุติ 1. ผู้วิจัยสรุปพร้อมทั้งกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่มทุกคนและยุติการให้การเรียนรู้

ภาคผนวก ง
ผลการวิเคราะห์คุณภาพของเครื่องมือ

ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิต่อเครื่องมือการวิจัย

แบบวัดคุณภาพจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

รายการ	1	2	3	ข้อเสนอแนะ	IOC เฉลี่ย	ข้อคำถามที่จริง	IOC เฉลี่ย
องค์ประกอบที่ 1 ด้านการรับรู้ความสามารถของตน							
1. ข้าพเจ้านับใจว่าข้าพเจ้าสามารถเรียนรู้ได้	1	1	1		1.00	1. ข้าพเจ้านับใจว่าข้าพเจ้าสามารถเรียนรู้ได้	1.00
2. ข้าพเจ้าสามารถเข้าใจคำสั่งและร่วมกิจกรรมในชั้นเรียนได้อย่างคล่องแคล่ว	1	1	1		1.00	2. ข้าพเจ้าสามารถเข้าใจคำสั่งและร่วมกิจกรรมในชั้นเรียนได้อย่างคล่องแคล่ว	1.00
3. ข้าพเจ้าสามารถปฏิบัติตามกิจกรรมที่ครูสอนได้	1	1	1	3. กิจกรรมในที่นี้หมายถึงอะไร วิชาภาคปฏิบัติ เช่น พืชศึกษา หรือไม	1.00	3. ข้าพเจ้าสามารถปฏิบัติตามกิจกรรมการเรียนรู้ที่ครูสอนได้	1.00
4. ข้าพเจ้าตอบคำถามของครูอย่างมั่นใจ	1	1	1		1.00	4. ข้าพเจ้าตอบคำถามของครูอย่างมั่นใจ	1.00
5. ข้าพเจ้าไม่นับใจในการนำเสนอหน้าชั้นเรียน	1	1	1		1.00	5. ข้าพเจ้าไม่นับใจในการนำเสนอหน้าชั้นเรียน	1.00
6. ข้าพเจ้ารู้สึกกลัวหากครูสอนโดยไม่ยกตัวอย่าง	1	1	1		1.00	6. ข้าพเจ้ารู้สึกกลัวหากครูสอนโดยไม่ยกตัวอย่าง	1.00
7. ข้าพเจ้าพร้อมที่จะเรียนรู้และวางแผนในการเรียนในชั้นเรียนด้วยตัวเอง	1	1	1	3. ข้าพเจ้าพร้อมที่จะเรียนรู้และวางแผนในการเรียนในชั้นเรียนด้วยตัวเองอย่างไร	1.00	7. ข้าพเจ้าพร้อมที่จะเรียนรู้และวางแผนในการเรียนในชั้นเรียนด้วยตัวเอง	1.00
8. ข้าพเจ้าสามารถเป็นตัวแทนในการสาธิตหรือนำเสนอ หน้าชั้นเรียน	1	1	1	3. ข้าพเจ้าสามารถเป็นตัวแทนในการสาธิตหรือนำเสนอ หน้าชั้นเรียนอย่างไร	1.00	8. ข้าพเจ้าสามารถเป็นตัวแทนในการสาธิตหรือนำเสนอ หน้าชั้นเรียน	1.00

รายการ	1	2	3	ข้อเสนอแนะ	IOC เฉลี่ย	ข้อคำถามที่จริง	IOC เฉลี่ย
9. ข้าพเจ้าทำการบ้านหรือชิ้นงานที่ได้รับมอบหมายให้เสร็จสมบูรณ์ตามเวลาที่กำหนดได้	1	1	1	3. ข้าพเจ้าทำการบ้านหรือชิ้นงานที่ได้รับมอบหมายให้เสร็จสมบูรณ์ตามเวลาที่กำหนดได้อย่างไร	1.00	9. ข้าพเจ้าทำการบ้านหรือชิ้นงานที่ได้รับมอบหมายให้เสร็จสมบูรณ์ตามเวลาที่กำหนดได้	1.00
องค์ประกอบที่ 2 ด้านการมองโลกในแง่ดี							
10. การนำเสนอหน้าชั้นเรียนจะช่วยให้ประสบการณ์ที่ดีกับข้าพเจ้าเสมอ	1	1	1	1. ข้าพเจ้าได้รับประสบการณ์ที่ดีในการนำเสนอหน้าชั้นเรียนเสมอ	1.00	10. ข้าพเจ้าได้รับประสบการณ์ที่ดีในการนำเสนอหน้าชั้นเรียนเสมอ	1.00
11. การสอบทบทวนความรู้ที่เรียนได้มีความหมายว่า ข้าพเจ้าจะเรียนไม่เก่งในวิชาอื่น	1	1	1	1. ข้าพเจ้าสอบทบทวนความรู้ที่เรียนได้หมายความว่าข้าพเจ้าจะเรียนไม่เก่งในวิชาอื่น 3. คำว่า ไม่เก่งวิชา เป็น ในวิชาอื่น ๆ	1.00	11. ข้าพเจ้าสอบทบทวนความรู้ที่เรียนได้หมายความว่าข้าพเจ้าจะเรียนไม่เก่งในวิชาอื่น ๆ	1.00
12. ความตั้งใจของข้าพเจ้าทำให้การบ้านที่เรียนเสร็จทันตามเวลา	1	1	1	1. ข้าพเจ้ามีความตั้งใจทำการบ้านที่เรียนเสร็จทันตามเวลา 3. เมื่อคำว่า ที่กำหนด คือด้วยข้อความเดิม	1.00	12. ข้าพเจ้ามีความตั้งใจทำการบ้านที่เรียนเสร็จทันตามเวลาที่กำหนด	1.00
13. การได้รับเลือกเป็นตัวแทนกลุ่มในการนำเสนอผลงานเพื่อเสนอความเห็นถึงความสามารถของข้าพเจ้าในการทำการงานนั้น ๆ	1	1	1	1. ข้าพเจ้าได้รับเลือกเป็นตัวแทนกลุ่มในการนำเสนอผลงานเพื่อเสนอความเห็นถึงความสามารถของข้าพเจ้า	1.00	13. ข้าพเจ้าได้รับเลือกเป็นตัวแทนกลุ่มในการนำเสนอผลงานเพื่อเสนอความเห็นถึงความสามารถของข้าพเจ้า	1.00
14. ข้าพเจ้าคาดหวังคะแนนสอบได้ไม่ดี เพราะข้าพเจ้าเป็นคนเรียนไม่เก่ง	1	1	0	3. ไม่นับใจว่าข้อคำถามเกี่ยวข้องกับมุมมองโลกในแง่ดีหรือไม่	0.67	14. ข้าพเจ้าคาดหวังคะแนนสอบได้ไม่ดีเพราะข้าพเจ้าเป็นคนเรียนไม่เก่ง	1.00

รายการ	1	2	3	ข้อเสนอแนะ	IOC เฉลี่ย	ข้อคำนึงถึง	IOC เฉลี่ย
15. กำจัดใบจากที่บนและ ครอบครัว ทำให้อากาศ การบ้านเลวได้ความสะอาดที่กำหนด	1	1	1	1. อากาศที่การบ้านเลวตามเวลาที่กำหนด เพราะได้กำจัดจากที่บนและครอบครัว	1.00	15. อากาศที่การบ้านเลวตามเวลาที่กำหนด เพราะได้กำจัดจากที่บนและครอบครัว	1.00
16. ข้อเสนอแนะของครูต่อผลงาน เป็นความปรารถนาดีของครู เพื่อให้เจ้าพนักงานดีต่อไป	1	1	1	1. การที่ครูเสนอแนะต่อผลงานทำให้เจ้าพนักงานได้ พัฒนางานต่อไปได้	1.00	16. การที่ครูเสนอแนะต่อผลงานทำให้เจ้าพนักงานได้ พัฒนางานต่อไปได้	1.00
17. การที่วันใช้เจ้าพนักงานเพื่อน บ้านจนงานได้ไม่เสร็จ เพราะว่าพวกเขาเรียนด้วยไม่ พร้อม	1	1	1	1. ตั้งคำถาม การที่วันนี้ออก 3. ผลการนำเสนอในครั้งนี้ออกมาไม่ดี อาจเป็น เพราะเจ้าพนักงานเพื่อน ๆ เรียนด้วยไม่พร้อม	1.00	17. การที่เจ้าพนักงานเพื่อน ๆ บ้านจนงานได้ไม่ อาจเป็นเพราะทุกคนเรียนด้วยไม่พร้อม	1.00
องค์ประกอบที่ 3 ด้านความหวัง							
18. เจ้าพนักงานเรียนเพราะ อยากได้เกรดดีๆ	1	1	0	3. เกรดเฉลี่ยสูงจะเป็นเป้าหมายในการเรียน ของนักเรียน แต่ไม่แน่ใจว่าเป็นเชิงบวกหรือไม่ และคำว่า เกรด ๆ ของคนเรียนอาจไม่ดีเหมือนกัน	0.67	18. เจ้าพนักงานเรียนเพราะอยากได้ผลการเรียน ตามที่คาดหวัง	
19. หลังเรียนในวิชาที่เจ้าพนักงาน เจ้าพนักงานเจ้าพนักงานไปพบครู บทเรียนเสนอ	1	1	1	1. เจ้าพนักงานไปพบครูบทเรียนเสนอ หลัง เรียนวิชาที่ไม่เข้าใจ	1.00	19. เจ้าพนักงานไปพบครูบทเรียนเสนอ หลัง เรียนวิชาที่ไม่เข้าใจ	1.00
20. เมื่อครูสั่งงานเจ้าพนักงาน ศึกษางานที่ครูมอบหมาย	1	1	1	1. เจ้าพนักงานศึกษางานที่ครูมอบหมายก่อนทำ 3. เมื่อครูสั่งงาน เจ้าพนักงานศึกษางานที่ครู มอบหมายอย่างละเอียดถี่ถ้วน	1.00	20. เจ้าพนักงานศึกษางานที่ครูมอบหมายอย่าง ละเอียดถี่ถ้วนก่อนลงมือทำ	1.00
21. เจ้าพนักงานที่ต่อสายโทร มี จะเปิดการเรียนที่สะดวก	1	1	1		1.00	21. เจ้าพนักงานที่ต่อสายโทร มีจะเปิดการเรียน ที่สะดวก	1.00

รายการ	1	2	3	ข้อเสนอแนะ	IOC เฉลี่ย	ข้อคำนึงถึง	IOC เฉลี่ย
22. การขอความช่วยเหลือจากครู หรือเพื่อนเป็นวิธีการที่ดีในการ ทำให้เจ้าพนักงานเจ้าพนักงานมากขึ้น	1	1	1	1. เจ้าพนักงานขอความช่วยเหลือจากครูหรือเพื่อน เพื่อให้เจ้าพนักงานเจ้าพนักงานมากขึ้น	1.00	22. เจ้าพนักงานขอความช่วยเหลือจากครูหรือเพื่อน เพื่อให้เจ้าพนักงานเจ้าพนักงานมากขึ้น	1.00
23. ก่อนสอบเจ้าพนักงานอ่าน หนังสือเพื่อทบทวน	1	1	1	1. อ่านหนังสือก่อนสอบ เพื่อทบทวน อ่านหนังสือก่อนสอบเพื่อทบทวน	1.00	23. เจ้าพนักงานอ่านหนังสือก่อนสอบเพื่อทบทวน	1.00
24. ครูมอบหมายงานให้หลาย อย่างแต่เจ้าพนักงานจัดการ ตามลำดับความเร่งด่วนของงาน นั้นๆ	1	1	1	1. เจ้าพนักงานจัดการตามลำดับความเร่งด่วนของ งานที่ครูได้มอบหมายให้ทำ	1.00	24. เจ้าพนักงานจัดการตามลำดับความเร่งด่วน ของงานที่ครูได้มอบหมายให้ทำ	1.00
25. เจ้าพนักงานได้ลองได้จาก การร่วมกิจกรรมอื่น ๆ ที่ใน โรงเรียนและนอกโรงเรียน	1	1	1		1.00	25. เจ้าพนักงานได้ลองได้จากการร่วมกิจกรรม อื่น ๆ ที่ในโรงเรียนและนอกโรงเรียน	1.00
26. ต่อให้ตั้งใจมากแต่ไหน เจ้าพนักงานไม่สอบผ่านได้	1	1	1	1. เจ้าพนักงานไม่สามารถสอบผ่านได้แม้จะตั้งใจมาก แต่ไหนก็ตาม	1.00	26. เจ้าพนักงานไม่สามารถสอบผ่านได้แม้จะตั้งใจมาก แต่ไหนก็ตาม	1.00
องค์ประกอบที่ 4 ด้านความมุ่งมั่น							
27. เจ้าพนักงานมีความมุ่งมั่น สปีทที่เกินกำลังจึงมีผลเรียน ไม่เป็นไปตามที่หวังไว้	1	1	0	3. กำจัดสิ่งที่มีความยากด้วย ประกอบกับ ครอบครัวยุติและครอบครัวยุติ ทั้งนี้อาจเห็นได้ว่า นักเรียนมีความตั้งใจสูงจากคำพูดด้วยก็ได้	0.67	27. นอกจากกำลังใจของตนเอง เจ้าพนักงานมี ครอบครัวและเพื่อนสนิทที่เป็นกำลังใจเมื่อผล การเรียนไม่เป็นไปตามที่หวังไว้	1.00
28. หากการบ้านยากเกินไป เจ้าพนักงานจะพัฒนาใช้ชีวิต กับงานที่เรียนให้สบายใจก่อน	1	1	1	1. เจ้าพนักงานเลือกที่จะพักใช้ชีวิตกับงานที่เรียนให้ สบายใจก่อนที่จะพัฒนาทำการบ้านที่ยากขึ้น	1.00	28. เจ้าพนักงานเลือกที่จะพักใช้ชีวิตกับงานที่เรียนให้ สบายใจก่อนที่จะพัฒนาทำการบ้านที่ยากขึ้น	1.00

รายการ	1	2	3	ข้อเสนอแนะ	IOC เฉลี่ย	ข้อเสนอแนะเชิงจริง	IOC เฉลี่ย
พยายามทำการบินด้วยตัวอีก ครึ่ง							
29. แม้จะสอบทวิภาคีศาสตร แต่ข้าพเจ้าจะพยายามทบทวนให้ มากขึ้นในการสอบครึ่งหน้า	1	1	1	1. ข้าพเจ้าจะพยายามทบทวนวิชาที่เรียนในครึ่ง หน้า เมื่อทราบว่าสอบทวิภาคีศาสตร	1.00	29. ข้าพเจ้าจะพยายามทบทวนวิชาที่เรียนในครึ่ง หน้า เมื่อทราบว่าสอบทวิภาคี ศาสตร	1.00
30. พยายามสนทนากับเพื่อน ข้าพเจ้าตั้งใจเพราะเพื่อนคอยให้ กำลังใจเสมอ	1	1	1	1. ข้าพเจ้าตั้งใจในการสนทนากับเพื่อน เพราะเพื่อนคอยให้กำลังใจเสมอ	1.00	30. ข้าพเจ้าตั้งใจในการสนทนากับเพื่อน เพราะเพื่อนคอยให้กำลังใจเสมอ	1.00
31. แม้จะทำแบบฝึกหัดบางข้อ ไม่ได้ แต่ข้าพเจ้าตั้งใจเพื่อให้ สามารถเรียนวิชานี้ให้ดีขึ้น	1	1	1	1. ข้าพเจ้าตั้งใจแม้จะทำแบบฝึกหัดไม่ได้เพื่อให้ สามารถเรียนวิชานี้ให้ดีขึ้น	1.00	31. ข้าพเจ้าตั้งใจแม้จะทำแบบฝึกหัดไม่ได้ เพื่อให้สามารถเรียนวิชานี้ให้ดีขึ้น	1.00
32. เมื่อรู้สึกกังวลในการทบทวน ข้าพเจ้าจะนั่งนิ่งๆ หายใจเข้าออก ลึกๆ	1	1	1	1. ข้าพเจ้าจะนั่งนิ่งๆ หายใจเข้าออกลึกๆ เมื่อ รู้สึกกังวลในการสอบ	1.00	32. ข้าพเจ้าจะนั่งนิ่งๆ หายใจเข้าออกลึกๆ เมื่อ รู้สึกกังวลในการสอบ	1.00
33. ช่วงเวลาที่มีการบ้านหลาย งาน ฉันรู้สึกสับสนแต่ก็สามารถใช้ ความสามารถในการจัดการให้ การบ้านเสร็จตรงตามเวลาที่กำหนด กำหนด	1	1	1	1. ข้าพเจ้ารู้สึกสับสนที่มีการบ้านหลายงานแต่ สามารถจัดการให้การบ้านเสร็จและส่งทันตาม กำหนด	1.00	33. ข้าพเจ้ารู้สึกสับสนที่มีการบ้านหลายงานแต่ สามารถจัดการให้การบ้านเสร็จและส่งทันตาม กำหนด	1.00
34. ผลการสอบออกมาไม่ดีอย่าง ที่คิด ข้าพเจ้าบอกกับตนเองเสมอว่า ครึ่งหน้าจะดีกว่านี้แน่นอน	1	1	1	1. ข้าพเจ้าบอกกับตนเองเสมอว่าผลการสอบไม่ ดีอย่างที่คิดไว้ครึ่งหน้าจะดีกว่านี้	1.00	34. ข้าพเจ้าบอกกับตนเองเสมอว่าผลการสอบไม่ ดีอย่างที่คิดไว้ครึ่งหน้าจะดีกว่านี้	1.00

รายการ	1	2	3	ข้อเสนอแนะ	IOC เฉลี่ย	ข้อเสนอแนะเชิงจริง	IOC เฉลี่ย
35. ในวิชาที่ฉันตั้งใจ แต่สอบตก ฉันเสียใจไม่มากนักและศึกษาทำ ความเข้าใจบทเรียนนั้นๆ อีกครั้ง เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้อง	1	1	1	1. ข้าพเจ้าเสียใจได้ไม่นานเมื่อสอบตกในวิชาที่ ตั้งใจไว้และจะศึกษาทำความเข้าใจบทเรียนนั้นอีก ครั้ง	1.00	35. ข้าพเจ้าเสียใจได้ไม่นานเมื่อสอบตกในวิชาที่ ตั้งใจไว้และจะศึกษาทำความเข้าใจบทเรียนนั้นอีก ครั้ง	1.00

การบริการกลุ่มแบบเฉพาะกิจการวัดและพฤติกรรม

รายการ	1	2	3	ข้อเสนอแนะ	IOC เดี่ยว	การดำเนินการ	IOC เดี่ยว
ครั้งที่ 1 การปฐมพยาบาลเบื้องต้น							
วัตถุประสงค์	1	1	1	3. ปรับวิธีคิดคำว่า บรรดาคนที่เห็นเป็นกันเอง ใน ส่วนบทบาทของหน้าที่ผู้วิจัย ควรเพิ่ม คำว่า ที่ทำหน้าที่เป็นผู้ช่วย	1.00	คงเดิม เนื่องจากเป็นบรรดาคนที่สนับสนุนการ ดำเนินกิจกรรมกลุ่มการบริการ	1.00
วิธีดำเนินการ	1	1	1	-	1.00	คงเดิม	1.00
เทคนิคที่ใช้	1	1	1	-	1.00	คงเดิม	1.00
ครั้งที่ 2 การรับรู้ความสามารถของตน : บุคลิกภาพเชิงบวกกับชื่นชมผู้อื่น							
วัตถุประสงค์	1	1	1	1. ปรับชื่อกิจกรรม จาก ชื่นชมผู้อื่น เป็น ชื่นชมผู้อื่นสร้างสรรค์ เพื่อให้สอดคล้องกับจิตวิทยาเชิงบวก และปรับวัตถุประสงค์ที่ 3 เพื่อให้ผู้รับการบริการตระหนักถึงการค้นหาคณะลักษณะที่เป็นจุดแข็งของตนเองและความสามารถอื่น ๆ เพื่อสนับสนุนการเรียนรู้และนำไปใช้ในชีวิตรประจำวัน	1.00	ปรับตามคำแนะนำ	1.00
วิธีดำเนินการ	1	1	1	-	1.00	คงเดิม	1.00
เทคนิคที่ใช้	1	1	1	3. ปรับเทคนิคการทำความเข้าใจคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งเป็นการวิเคราะห์คุณลักษณะที่เป็นจุดแข็ง	1.00	ปรับตามคำแนะนำ	1.00
ครั้งที่ 3 การรับรู้ความสามารถของตน : คำแนะนำของผู้อื่น							
วัตถุประสงค์	1	1	1	-	1.00	ปรับ	1.00
วิธีดำเนินการ	1	1	1	1. พิจารณาปรับการใช้คำกล่าวเปิดให้สอดคล้องกับเทคนิคที่จัดการไว้	1.00	ปรับคำนำตามเสนอเพื่อสอดคล้องกับเทคนิค	1.00

รายการ	1	2	3	ข้อเสนอแนะ	IOC เดี่ยว	การดำเนินการ	IOC เดี่ยว
				-			
เทคนิคที่ใช้	1	1	1	-	1.00	คงเดิม	1.00
ครั้งที่ 4 ความหวัง : เป้าหมายที่มีผู้ชอบ							
วัตถุประสงค์	1	1	1	-	1.00	คงเดิม	1.00
วิธีดำเนินการ	1	1	1	3. แก้คำผิด เป็นอย่ามีผู้ออกพิท	1.00	ปรับตามคำแนะนำ	1.00
เทคนิคที่ใช้	1	1	1	1. เติมเทคนิคการใช้คำถามปลายเปิด 3. แก้ไข คำว่า การให้การบ้านพฤติกรรม เป็น การบ้าน : บันทึกพฤติกรรม แทน	1.00	ปรับตามคำแนะนำ	1.00
ครั้งที่ 5 ความหวัง : การพัฒนาชีวิตด้วยอิทธิบาท							
วัตถุประสงค์	1	1	1	-	1.00	คงเดิม	1.00
วิธีดำเนินการ	1	1	1	1. พิจารณาขั้นตอนที่ 3 เนื่องจากข้อความมีความกำกวม 3. ชื่นนำ นอกจากชื่นชมแล้วเติมเต็ม การแสดงความคิดเห็นพร้อมยกตัวอย่างให้กำลังใจซึ่งกันและกัน	1.00	ปรับตามคำแนะนำ	1.00
เทคนิคที่ใช้	1	1	1	3. ปรับคำว่าจินตนาการลง เป็น ฉบับรายละเอียด / รายละเอียด หรือ รายละเอียดจินตนาการลง แทน	1.00	ปรับตามคำแนะนำ โดยใช้การจดรายละเอียดของการกระทำ	1.00
ครั้งที่ 6 การมองโลกในแง่ดี : สิ่งไม่แห่งความชอบ							
วัตถุประสงค์	1	1	1	1. ปรับคำว่า ปรากฏ เป็นคำว่า เกิดขึ้น	1.00	ปรับตามคำแนะนำ	1.00
วิธีดำเนินการ	1	1	1	-	1.00	คงเดิม	1.00
เทคนิคที่ใช้	1	1	1	1. เติมเทคนิคการใช้คำถามปลายเปิดปลายเปิด	1.00	ปรับตามคำแนะนำ	1.00

รายการ	1	2	3	ข้อเสนอแนะ	IOC เฉลี่ย	การดำเนินการ	IOC เฉลี่ย
				3. ปรับคำถามความคิดเห็น การตั้งคำถามจาก ความคิด			
ครั้งที่ 7 การมองโลกในแง่ดี : เรื่องเล่าของปัจจุบัน							
วัตถุประสงค์	1	1	1	-	1.00	คงเดิม	1.00
วิธีดำเนินการ	1	1	1	1.พิจารณาการใช้คำว่า here & now เพราะจะ สอดคล้องกับทฤษฎีอันมากกว่าการวิพากษ์ พฤติกรรม	1.00	ปรับตามคำแนะนำ โดยตัดกิจกรรมเกี่ยวกับ Here & Now ออก	1.00
เทคนิคที่ใช้	1	1	1	-	1.00	คงเดิม	1.00
ครั้งที่ 8 ความผูกพัน : การรับมือการเปลี่ยนแปลง							
วัตถุประสงค์	1	1	1	-	1.00	คงเดิม	1.00
วิธีดำเนินการ	1	1	1	-	1.00	คงเดิม	1.00
เทคนิคที่ใช้	1	1	1	-	1.00	คงเดิม	1.00
ครั้งที่ 9 ความผูกพัน : ปิยะพัทธกรเมื่อฉันพบกับดาว งานอดิเรกและการแสวงหางานอดิเรกเพิ่มเติม							
วัตถุประสงค์	1	1	1	-	1.00	คงเดิม	1.00
วิธีดำเนินการ	1	1	1	1. มีนคาอา คืออะไร	1.00	ปรับโดยใช้กิจกรรมที่ผู้ร่วมกิจกรรมปฏิบัติได้ง่าย ขึ้น คือ การสร้างสรวงคำภาพประดิษฐ์	1.00
เทคนิคที่ใช้	1	1	1	1. คิดคำว่า ไม่วีธี เป็นคำว่า เพื่อวิธี 3. การปฏิบัติกิจกรรม ให้ระบุกิจกรรมด้วย	1.00	ปรับตามคำแนะนำ	1.00
ครั้งที่ 10 ปัจจัยของการปรึกษาหารือ : การต่อไปกับบทบาทชีวิตอาชีพและงาน							
วัตถุประสงค์	1	1	1	1. เจอวัตถุประสงค์ข้อข้อ 2 ว่า และนำไป ปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้	1.00	ปรับตามคำแนะนำ	1.00
วิธีดำเนินการ	1	1	1	-	1.00	คงเดิม	1.00

รายการ	1	2	3	ข้อเสนอแนะ	IOC เฉลี่ย	การดำเนินการ	IOC เฉลี่ย
เทคนิคที่ใช้	1	1	1	1. ปรับจากเทคนิคการเสริมแรง เป็น การให้ กำลังใจและเสริมความมั่นใจ	1.00	ปรับตามคำแนะนำ	1.00

ความเห็นเพิ่มเติม

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นิรุฒ หนีแสง

ให้พิจารณาความเห็นประกอบกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านอื่น ๆ และสรุปเพื่อขอคำแนะนำเพิ่มเติมจากอาจารย์ที่ปรึกษา ทั้งนี้พบว่า มีข้อเสนอเกี่ยวกับการปฏิบัติการณ์
หรือฝึกปฏิบัติร่วมกัน ให้ดำเนินการปรับแก้โดยร่วมกันโดยอาจจะใช้นิยามเชิงปฏิบัติการแทนเนื่องจากสามารถนำไปใช้ในการสร้างข้อคำถามได้ชัดเจนกว่า

2. นางวงจันทร์ พันชนะ

3. นางสุวิทย์ เอื้อเจริญ

พิจารณาจำนวนข้อคำถามให้แต่ละด้านมีจำนวนเท่า ๆ กัน เช่น ด้านละ 8 ข้อ หรือ ด้านละ 9 ข้อ และคิดว่าจำนวนด้านละ 8 ข้อ เหมาะสมมากยิ่งขึ้นเนื่องจากหากข้อ
คำถามมากไปอาจมีผลต่อการให้คำตอบ ทั้งนี้ต้องคำนึงถึงเนื้อหาที่ศึกษาไว้ด้วย

**ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบวัดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย**

ชื่อเรื่องวิจัย การพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยการ
ปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม

ชื่อผู้วิจัย นายวุฒินันท์ สมคะเณ สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา

ข้อที่	ผู้ทรงคุณวุฒิ คนที่ 1	ผู้ทรงคุณวุฒิ คนที่ 2	ผู้ทรงคุณวุฒิ คนที่ 3	ค่า IOC	หมายเหตุ
ด้านการรับรู้ความสามารถของตน					
1	1	1	1	1	
2	1	1	1	1	
3	1	1	1	1	
4	1	1	1	1	
5	1	1	1	1	
6	1	1	1	1	
7	1	1	1	1	
8	1	1	1	1	
9	1	1	1	1	
ด้านการมองโลกในแง่ดี					
10	1	1	1	1	
11	1	1	1	1	
12	1	1	1	1	
13	1	1	1	1	
14	1	1	0	0.67	
15	1	1	1	1	
16	1	1	1	1	
17	1	1	1	1	
ด้านความหวัง					
18	1	1	0	0.67	
19	1	1	1	1	
20	1	1	1	1	
21	1	1	1	1	
22	1	1	1	1	
23	1	1	1	1	

ข้อที่	ผู้ทรงคุณวุฒิ คนที่ 1	ผู้ทรงคุณวุฒิ คนที่ 2	ผู้ทรงคุณวุฒิ คนที่ 3	ค่า IOC	หมายเหตุ
24	1	1	1	1	
25	1	1	1	1	
26	1	1	1	1	
ด้านความยั่งยืนตัว					
27	1	1	0	0.67	
28	1	1	1	1	
29	1	1	1	1	
30	1	1	1	1	
31	1	1	1	1	
32	1	1	1	1	
33	1	1	1	1	
34	1	1	1	1	
35	1	1	1	1	

ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่ม

ครั้งที่		ผู้ทรงคุณวุฒิ คนที่ 1	ผู้ทรงคุณวุฒิ คนที่ 2	ผู้ทรงคุณวุฒิ คนที่ 3	ค่า IOC	หมายเหตุ
1	วัตถุประสงค์	1	1	1	1	
	วิธีดำเนินการ	1	1	1	1	
	เทคนิคที่ใช้	1	1	1	1	
2	วัตถุประสงค์	1	1	1	1	
	วิธีดำเนินการ	1	1	1	1	
	เทคนิคที่ใช้	1	1	1	1	
3	วัตถุประสงค์	1	1	1	1	
	วิธีดำเนินการ	1	1	1	1	
	เทคนิคที่ใช้	1	1	1	1	
4	วัตถุประสงค์	1	1	1	1	
	วิธีดำเนินการ	1	1	1	1	
	เทคนิคที่ใช้	1	1	1	1	
5	วัตถุประสงค์	1	1	1	1	
	วิธีดำเนินการ	1	1	1	1	
	เทคนิคที่ใช้	1	1	1	1	
6	วัตถุประสงค์	1	1	1	1	
	วิธีดำเนินการ	1	1	1	1	
	เทคนิคที่ใช้	1	1	1	1	
7	วัตถุประสงค์	1	1	1	1	
	วิธีดำเนินการ	1	1	1	1	
	เทคนิคที่ใช้	1	1	1	1	
8	วัตถุประสงค์	1	1	1	1	
	วิธีดำเนินการ	1	1	1	1	
	เทคนิคที่ใช้	1	1	1	1	
9	วัตถุประสงค์	1	1	1	1	
	วิธีดำเนินการ	1	1	1	1	
	เทคนิคที่ใช้	1	1	1	1	
10	วัตถุประสงค์	1	1	1	1	
	วิธีดำเนินการ	1	1	1	1	
	เทคนิคที่ใช้	1	1	1	1	

ค่าความเชื่อมั่น Reliability
แบบวัดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย	ค่าความเชื่อมั่น
การรับรู้ความสามารถตน	0.870
การมองโลกในแง่ดี	0.840
ความหวัง	0.864
ความหยิ่งตัว	0.862
ภาพรวม	0.989

ค่าอำนาจจำแนกและการแปลผลค่าอำนาจจำแนก
แบบวัดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก	แปลผล
1	0.76	ดีมาก
2	0.72	ดีมาก
3	0.81	ดีมาก
4	0.78	ดีมาก
5	0.61	ดีมาก
6	0.73	ดีมาก
7	0.85	ดีมาก
8	0.68	ดีมาก
9	0.81	ดีมาก
10	0.81	ดีมาก
11	0.67	ดีมาก
12	0.70	ดีมาก
13	0.90	ดีมาก
14	0.82	ดีมาก
15	0.89	ดีมาก
16	0.72	ดีมาก
17	0.79	ดีมาก
18	0.79	ดีมาก
19	0.83	ดีมาก
20	0.84	ดีมาก
21	0.79	ดีมาก
22	0.64	ดีมาก
23	0.67	ดีมาก
24	0.74	ดีมาก
25	0.65	ดีมาก
26	0.89	ดีมาก
27	0.86	ดีมาก
28	0.64	ดีมาก
29	0.85	ดีมาก
30	0.89	ดีมาก
31	0.82	ดีมาก

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก	แปลผล
32	0.66	ดีมาก
33	0.63	ดีมาก
34	0.64	ดีมาก
35	0.61	ดีมาก

เกณฑ์การพิจารณา

อำนาจจำแนก 0.00 – 0.09 หมายถึงคำถามข้อนั้นมีค่าอำนาจจำแนก ต่ำมาก ต้องปรับปรุง

อำนาจจำแนก 0.10 – 0.19 หมายถึงคำถามข้อนั้นมีค่าอำนาจจำแนก ค่อนข้างต่ำ ควรปรับปรุง

อำนาจจำแนก 0.20 – 0.39 หมายถึงคำถามข้อนั้นมีค่าอำนาจจำแนก พอใช้

อำนาจจำแนก 0.40 – 0.59 หมายถึงคำถามข้อนั้นมีค่าอำนาจจำแนก ดี

อำนาจจำแนก 0.60 – 1.00 หมายถึงคำถามข้อนั้นมีค่าอำนาจจำแนก ดีมาก

ภาคผนวก จ
สำเนาประกาศนียบัตรภาษาอังกฤษ/ผลการสอบ CEFR



English Language Proficiency Level Descriptors: Common European Framework of Reference for Languages (CEFR)

A1

- Can understand and use familiar everyday expressions and very basic phrases aimed at the satisfaction of needs of a concrete type.
- Can introduce himself and others, and can ask and answer questions about personal details such as where he/she lives, people he/she knows and things he/she has.
- Can interact in a simple way provided the other person talks slowly and clearly and is prepared to help.

A2

- Can understand sentences and frequently used expressions related to areas of most immediate relevance (e.g. very basic personal and family information, shopping, local geography, employment).
- Can communicate in simple and routine tasks requiring a simple and direct exchange of information on familiar and routine matters.
- Can describe in simple terms aspects of his/her background, immediate environment and matters in case of immediate need.

B1

- Can understand the main points of clear standard input on familiar matters regularly encountered in school, leisure, etc.
- Can deal with most situations likely to arise while travelling in an area where the language is spoken.
- Can produce simple connected text on topics that are familiar or of personal interest.
- Can describe experiences and events, dreams, hopes and ambitions and briefly give reasons and explanations for opinions and plans.

B2

- Can understand the main ideas of complex text on both concrete and abstract topics, including technical discussions in his/her field of specialization.
- Can interact with a degree of fluency and spontaneity that makes regular interaction with native speakers quite possible without strain for either party.
- Can produce clear, detailed text on a wide range of subjects and explain a viewpoint on a topical issue giving the advantages and disadvantages of various options.

C1

- Can understand a wide range of demanding, longer texts, and recognise implicit meaning.
- Can express ideas fluently and spontaneously without much obvious searching for expressions.
- Can use language flexibly and effectively for social, academic and professional purposes.
- Can produce clear, well-structured, detailed text on complex subjects, showing controlled use of organizational patterns, connectors and cohesive devices.

C2

- Can understand with ease virtually everything heard or read.
- Can summarise information from different spoken and written sources, reconstructing arguments and accounts in a coherent presentation.
- Can express himself spontaneously, very fluently and precisely, differentiating finer shades of meaning even in the most complex situations.

Source: Common European Framework of Reference for Languages: Learning, teaching, assessment (2001/2002)

BSRU-TEP Criteria

CEFR Level	BSRU-TEP
A1	1 - 20
A2	21 - 40
B1	41 - 60
B2	61 - 80
C1	81 - 100
C2	101 - 120

No. **CEFR 2022/0345**

Office of International Affairs and
ASEAN Network

ภาคผนวก ฉ
แบบตอบรับการตีพิมพ์ในวารสาร



ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ค. ลำไทร อ. รังน้อย
จ.พระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๙๙๐

ที่ ฮว. ๖๑๐๔.๔/วพจ.๒๑๔

๒๓ กรกฎาคม ๒๕๖๗

เรื่อง ตอบรับบทความเผยแพร่ในวารสารพุทธจิตวิทยา

เรียน/เจริญพร คุณวุฒินันท์ สมคะเน

ตามที่ท่านได้ส่งบทความ เรื่อง “การพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโดยการให้การปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม” เพื่อเสนอเผยแพร่ในวารสารพุทธจิตวิทยา(BJP) ISSN(Online) 2774-1095 วารสารในระบบ TCIฐาน 1 ความทราบแล้วนั้น

กองบรรณาธิการขอแจ้งให้ท่านทราบว่า กองบรรณาธิการวารสารพุทธจิตวิทยาพิจารณาแล้วยินดีรับเผยแพร่บทความของท่าน โดยบทความดังกล่าวจะได้รับการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิประเมินบทความ (Peer reviewer)จำนวน ๓ ท่านตามขั้นตอนและได้รับการเผยแพร่ในวารสารพุทธจิตวิทยา ปีที่ ๑๐ ฉบับที่ ๒ (เมษายน-มิถุนายน) ๒๕๖๘ ต่อไป

จึงเรียน/เจริญพรมามาเพื่อทราบและขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

(พระมหาเมื่อน กิตติโสภโณ, ผศ.ดร.)

บรรณาธิการวารสารพุทธจิตวิทยา

ติดต่อ

โทร : ๐๘๑ ๘๔๖ ๔๔๐๔

อีเมล : jbp.mcu@gmail.com

การพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
โดยการให้การปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม
The Development of Positive Psychological Capital of High School Students
by Group Counseling based on Cognitive Behavior Therapy

วุฒินันท์ สมคณ¹, กาญจนา สุทธิเนียม² และ ชลพร กองคำ³

Wuttinun Somkane¹, Kanchana Suttineam² and Chonlaporn Kongkham³

สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา

Counselling Psychology department, Graduate School, Bangkok Rajabhat University

E-mail: ¹ Kanchana.sut@bsru.ac.th, ² Wuttinun@psc.ac.th

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้เป็นการศึกษาวิจัยกึ่งทดลอง เพื่อเปรียบเทียบทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง และเพื่อเปรียบเทียบทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลตามระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน ประชากรเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสิรินธรราชวิทยาลัย จำนวน 217 คน กลุ่มตัวอย่างจำนวน 16 คน โดยการคัดเลือกจากนักเรียนกลุ่มที่มีคะแนนทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา สุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองได้รับการปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม และกลุ่มควบคุมได้รับการดูแลตามระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย 1) แบบวัดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนมีค่าดัชนีความสอดคล้อง ระหว่าง 0.67 – 1.00 ค่าความเชื่อมั่น 0.989 2) การปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม ค่าดัชนีความสอดคล้อง ระหว่าง 0.67 – 1.00 การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนาและสถิติเชิงเปรียบเทียบโดยใช้ Paired-Sample t-test และ Independence t-test

ผลการศึกษาพบว่า ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังได้รับการปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมแตกต่างจากก่อนเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลตามระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

คำสำคัญ: ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก, การปรึกษากลุ่ม, ทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม

Abstract

This research is a quasi-experimental study to compare the Positive Psychological Capital of high school students before and after receiving group counselling based on Cognitive Behavioural Theory, and to compare the Positive Psychological Capital of high school students between the experimental group, who received group counselling based on Cognitive Behavioural Theory, and the control group, who received the student support system provided by the school. Population is 217 students in grade 11 at Princess Sirindhorn's College and the sample group includes 16 students who were measured by the Positive Psychological Capital of high school students measure and scored below the 25th percentile. They were randomly assigned to the experimental group and the control group. The experimental group



received group counseling based on Cognitive Behavioral Theory, while the control group received the student support system provided by the school. The research instruments consisted of: 1) Positive Psychological Capital questionnaire, the reliability of this instrument was reported by Cronbach's Alpha as 0.989, and 2) the group counseling based on Cognitive Behavioral Theory. Its IOC ranged from 0.67 - 1.00. The descriptive, Paired-Sample t-test and independent t-test were used for data analysis.

The results of this study demonstrated that the mean scores of Positive Psychological Capital in high school students of the experimental group increased significantly after receiving group counseling based on Cognitive Behavioral Theory, compared to those before participating in the group counseling, at the .001 level. Additionally, the mean scores of Positive Psychological Capital in high school students of the experimental group after participating in group counseling based on Cognitive Behavioral Theory were significantly higher than those of the control group, at the .001 level.

Keywords: Positive Psychological Capital, Group Counseling, Cognitive Behavioral Theory

บทนำ

ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (Luthans and Youssef, 2004) เป็นแนวคิดเกี่ยวกับสภาวะการมีของบุคคลที่เติบโตขึ้นจากการศึกษาพฤติกรรมองค์กรเพื่อให้บุคคลได้เห็นถึงศักยภาพภายใต้การเป็นไปของตนเองในการบรรลุประสิทธิภาพการทำงานและการดำรงชีวิต ผ่านองค์ประกอบทั้ง 4 ด้าน คือ การรับรู้ความสามารถของตน การมองโลกในแง่ดี ความหวัง และความมุ่งมั่น ซึ่งสามารถวัดได้และพัฒนาให้เติบโตได้ ถูกนำไปใช้ในการพัฒนาบุคคลในบริบทต่าง ๆ (เช่น วัฒนา, 2562) รวมถึงในวงการศึกษาได้ศึกษาความเชื่อมโยงระหว่างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกมีส่วนในการเป็นภูมิคุ้มกันของนักเรียนที่สัมพันธ์ต่อการเรียนรู้และการรับมือปัญหาต่างๆ การพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกจึงถูกเสนอให้เป็นหนึ่งในกระบวนการพัฒนาร่างภูมิคุ้มกันเพื่อการรับมือปัญหาสุขภาพกายและสุขภาพใจแก่ผู้เรียนเพื่อให้มีศักยภาพในการเรียนรู้และใช้ชีวิตที่เหมาะสมในการรับมือปัญหาต่าง ๆ ของผู้เรียน (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, 2565) (ยูนิเซฟและคณะ, 2565) ยังช่วยลดอุปสรรคต่อการเกิดโรคและผลกระทบต่อความสามารถในการคิด อารมณ์ สังคม การเรียน และการทำหน้าที่ในชีวิตประจำวัน (สำนักปลัดกระทรวงศึกษาธิการ, 2566) ปรากฏเป็นความมุ่งหวังสำคัญของนโยบายการศึกษาของกระทรวงศึกษาธิการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2567-2568 ผ่านแนวคิด “เรียนดี มีความสุข”

ผู้วิจัยในฐานะคณะทำงานระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนโรงเรียนสิรินธรราชวิทยาลัย ได้ดำเนินการสัมภาษณ์ครูเกี่ยวกับปัญหาของนักเรียนในชั้นเรียน พบว่า พฤติกรรมและความคิดของนักเรียนมีส่วนที่ทำให้การเรียนรู้ของนักเรียนเป็นไปอย่างไม่มีประสิทธิภาพ นักเรียนบางส่วนขาดความมั่นใจในการร่วมกิจกรรมการเรียนรู้และปฏิบัติภาระงานสำเร็จลุล่วง ไม่มีความคาดหวังต่อการเรียนรู้และวางแผนการเรียนรู้ ตระหนักในคุณค่าของความสามารถของตนเองและประโยชน์จากการใช้ความสามารถในการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง ทั้งนี้ในการเรียนรู้และการปฏิบัติตามภาระงานที่ได้รับมอบหมายให้เกิดความสำเร็จลุล่วง ขาดความกระตือรือร้นในการเรียนรู้ และมีนักเรียนที่เชื่อว่าตนเองไม่มีความสามารถพอที่จะเรียนและทำสิ่งต่าง ๆ ในชั้นเรียนให้ประสบความสำเร็จได้ ส่งผลให้นักเรียนเกิดความกังวล สอดคล้องกับการสัมภาษณ์นักเรียน โดยเฉพาะในกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย เมื่อสอบถามความต้องการให้มีการดำเนินการพัฒนาเพื่อให้นักเรียนสามารถเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ได้รับความเห็นว่าควรดำเนินการในกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 เนื่องจากเป็นชั้นเรียนที่อยู่ระหว่างกลางของการเรียนรู้ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย และได้เห็นปัญหาเบื้องต้นของการเรียนรู้ของ

วารสารพุทธจิตวิทยา ปีที่..... ฉบับที่.....



ตนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 เพื่อนำผลของการพัฒนาไปใช้ในตลอดชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย รวมถึงในระดับมหาวิทยาลัยต่อไป ซึ่งการสัมภาษณ์และสอบถามความต้องการจำเป็นในการพัฒนานักเรียน เห็นได้ว่า ปัญหาของนักเรียนนั้นส่วนหนึ่งมาจากพฤติกรรมทางความคิดที่บิดเบือนไปจากความเป็นจริงส่งผลให้เกิดมุมมองที่ลดทอนศักยภาพตนเอง เกิดความเชื่อว่าตนทำไม่ได้ เรียนไม่ได้เพราะไม่มีความสามารถเป็นมุมมองเนรนามที่ขวางกั้นการพัฒนาตนเอง ทำให้เกิดความเบื่อหน่ายในการเรียน ขาดแรงจูงใจ และไม่กระตือรือร้นในการเรียนรู้ ส่งผลให้การเรียนรู้ไม่มีประสิทธิภาพ ซึ่งปัญหานี้เป็นพฤติกรรมทางปัญญาที่เกี่ยวข้องกับทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกที่ต้องได้รับการพัฒนา

การพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกนั้นมีวิธีการพัฒนาได้หลากหลายวิธี หนึ่งในวิธีการที่ใช้ คือ การปรึกษากลุ่ม วิธีการดังกล่าวมีงานวิจัยที่รับรองหลากหลาย ได้แก่ งานวิจัยของบุษบา ทะริณพลสิทธิ์ และคณะ(2561) และงานวิจัยของโชติอนันต์ เชาวสุจริต (2562) โดยใช้การปฏิสัมพันธ์การเรียนรู้และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของสมาชิกในกลุ่มเพื่อสร้างความคิด พฤติกรรม และสุขภาวะที่ดีให้เกิดขึ้น และการปรึกษากลุ่มโดยมุ่งหวังเพื่อพัฒนาพฤติกรรมทางปัญญาอันเป็นความสัมพันธ์ระหว่างความคิดและพฤติกรรมในสถานการณ์นี้จึงเลือกใช้การปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม เพราะมีส่วนในการจัดการความคิดที่ไม่เหมาะสมและพฤติกรรมของผู้รับการปรึกษาให้มีความปกติสมเหตุสมผล (Beck JS,2021) ผ่านการทำความเข้าใจความคิดที่บิดเบือน และจัดการความคิดอัตโนมัติของบุคคลผ่านเทคนิคทางความคิดและเทคนิคทางพฤติกรรมในการปรับโครงสร้างความคิดและพฤติกรรมให้สอดคล้องเหมาะสม ผ่านการมีมุมมองความเชื่อที่มีเหตุผล ทำให้ความคิด อารมณ์ พฤติกรรม และการแสดงออกไปในทิศทางที่สอดคล้องเหมาะสมกัน ด้วยเหตุดังกล่าวการปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมถูกใช้ในการแก้ปัญหาพฤติกรรมที่บกพร่องหลาย ๆ กรณี รวมถึงใช้ในการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกในบริบทการศึกษา(ณัฏฐา พิทยรัตน์เสถียร,2565) มีผลวิจัยรองรับในหลายงานวิจัยทั้งโดยตรงและแบบบูรณาการถึงประสิทธิภาพที่ทำให้กลุ่มทดลองได้รับการพัฒนาสูงขึ้นและสูงกว่ากลุ่มควบคุม ดังปรากฏผ่านการศึกษารายงานของ สุทธิเนียม (2561) หรือ การศึกษาของจริยา อัศวะเพชรกุล (2558) เป็นต้น

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้นผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโดยการให้การปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม เพื่อเปรียบเทียบทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง และเพื่อเปรียบเทียบทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลตามระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน หลังการทดลอง เพื่อให้เกิดการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกแก่ผู้รับการปรึกษาตลอดจนสามารถนำไปเป็นแนวทางในการจัดการศึกษาเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกในโรงเรียนต่อไป ซึ่งจะกลายเป็นพลังทางบวกของนักเรียนในการเติบโตอย่างมีประสิทธิภาพ มีภูมิคุ้มกันในการเผชิญสถานการณ์ต่างๆและนำไปสู่การมีสุขภาวะที่ดีของสังคม

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง
2. เพื่อเปรียบเทียบทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลตามระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) แบบ 2 กลุ่ม วัดผลก่อนและหลังการทดลอง (two group pretest and posttest test design) มีการพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยโดยผ่านการพิจารณารับรอง



Buddhist Psychology Journal Vol.....No.....

โดย คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา หมายเลขรับรอง : COA No.670301 ลงวันที่ 2 มีนาคม 2567 ดำเนินการเก็บข้อมูลตั้งแต่ 3 มีนาคม – 3 พฤษภาคม พ.ศ.2567

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ปีการศึกษา 2566 โรงเรียนสิรินธรราชวิทยาลัย จำนวน 507 คน กลุ่มตัวอย่างมีการกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างตามสูตรของ Krejcie&Morgan (1970) จำนวน 217 คน ใช้การสุ่มอย่างง่ายเพื่อหาแบบวัดทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย คัดเลือกนักเรียนกลุ่มที่มีคะแนนต่ำกว่า เปอร์เซ็นไทล์ที่ 25 ลงมา สอดถามความสมัครใจเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มและขอความยินยอมจากผู้ปกครองจำนวน 16 คน และทำการสุ่มอย่างง่ายด้วยการจับสลากเพื่อจำแนกออกเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 8 คนและกลุ่มควบคุมจำนวน 8 คน (Jacobs et al., 2010) (Corey, 2014) (Berg, 2017)

เครื่องมือในการวิจัย

1) เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล คือ แบบวัดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ผู้วิจัยสร้างจากการศึกษาเอกสารและงานวิจัย ประกอบไปด้วย 2 ส่วน ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป จำนวน 3 ข้อ ส่วนที่ 2 เป็นแบบวัดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก คือ การรับรู้ความสามารถของตน จำนวน 9 ข้อ การมองโลกในแง่ดีจำนวน 8 ข้อ ความหวังจำนวน 9 ข้อ และความผูกพันตัวจำนวน 3 ข้อ รวมจำนวน 35 ข้อ เป็นแบบวัดแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ตามแบบของ Likert มี 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด ตรวจสอบค่าดัชนีความสอดคล้อง (item objective congruence : IOC) ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ประกอบด้วยผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการศึกษา จำนวน 2 ท่าน ผู้เชี่ยวชาญด้านการจิตวิทยาคลินิก จำนวน 1 ท่าน อยู่ระหว่าง 0.67-1.00 และนำไปทดลองใช้กับนักเรียนที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ 0.989

2) เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ การปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม จำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที ผู้วิจัยสร้างจากการศึกษาเอกสารและงานวิจัย ตรวจสอบค่าดัชนีความสอดคล้อง (item objective congruence : IOC) ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ประกอบด้วยผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการศึกษา จำนวน 2 ท่าน ผู้เชี่ยวชาญด้านการจิตวิทยาคลินิก จำนวน 1 ท่าน อยู่ระหว่าง 0.67-1.00 และนำไปทดลองใช้กับนักเรียนที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 8 คน และปรับปรุงตามข้อเสนอแนะ หลังจากนั้นดำเนินการปรึกษากลุ่มจำนวน 10 ครั้ง ประกอบด้วย ครั้งที่ 1 การประเมินโครงสร้างสัมพันธภาพ ครั้งที่ 2 และ 3 การพัฒนาการรับรู้ความสามารถตน ผ่านการเรียนรู้บุคลิกภาพเชิงบวกกับชั้นเรียนสร้างสรรค์และค่าประสบการณ์ของยอดมนุษย์ในชั้นเรียน ครั้งที่ 4 และ 5 การพัฒนาความหวัง ผ่านการเรียนรู้เป้าหมายมีไว้พุ่งชนและการพัฒนาชีวิตด้วยอิทธิบาท 4 ครั้งที่ 6 และ 7 การพัฒนาการมองโลกในแง่ดี ผ่านการเรียนรู้ต้นไม้แห่งการขอบคุณและเรื่องเล่าของปัจจุบัน ครั้งที่ 8 และ 9 การพัฒนาความผูกพันตัว ผ่านการเรียนรู้การรับมือความเปลี่ยนแปลงและสิ่งมหัศจรรย์เมื่อฉันหลับตา งานอดิเรกและการแสวงหางานอดิเรก และครั้งที่ 10 ปัจจัยของการปรึกษากลุ่ม: ก้าวต่อไปกับทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก โดยดำเนินการนัดหมายทุกวันอังคาร และ วันพฤหัสบดี เวลา 15.30 – 17.00 น. ณ ห้องศูนย์การเรียนรู้สังคมศึกษาซึ่งมีความมิดชิด มีความเป็นส่วนตัว ไม่มีเสียงรบกวน เหมาะสำหรับการดำเนินการปรึกษากลุ่ม

การวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วยสถิติพื้นฐานได้แก่ข้อมูลทั่วไป ค่าเฉลี่ยร้อยละและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นในการทดสอบการแจกแจงปกติของกลุ่มตัวอย่างก่อนการวิเคราะห์ข้อมูล โดยการทดสอบ

วารสารพุทธจิตวิทยา ปีที่..... ฉบับที่.....



Skewness การทดสอบ Kurtosis และสถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐานแบบพารามิเตอร์ ได้แก่ Paired sample t-test และ Independent t-test

ผลการวิจัย

จากกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เป็นเพศชาย ร้อยละ 62.50 และ 75.00 ตามลำดับ ส่วนใหญ่มีอายุ 16 ปี ร้อยละ 50.00 และ 62.50 ตามลำดับ และ ผลการเรียนรู้เฉลี่ยของนักเรียนที่ผ่านมาอยู่ระหว่าง 1.51 – 3.00 โดยกลุ่มทดลองส่วนใหญ่อยู่ในช่วง 2.51-3.00 ร้อยละ 50.00 และกลุ่มควบคุมอยู่ในช่วง 2.01-2.50 ร้อยละ 50.00 ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แสดงลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ข้อมูลทั่วไป	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	จำนวนคน (n=8)	ร้อยละ	จำนวนคน (n=8)	ร้อยละ
เพศ				
ชาย	5	62.50	6	75.00
หญิง	3	37.50	2	25.00
อายุ				
15 ปี	1	12.50	2	25.00
16 ปี	4	50.00	5	62.50
17 ปี	2	25.00	1	12.50
18 ปี	1	12.50	-	
ผลการเรียนเฉลี่ยของนักเรียนที่ผ่านมา				
1.51 – 2.00	1	12.50	1	12.50
2.01 – 2.50	3	37.50	4	50.00
2.51 – 3.00	4	50.00	3	37.50

ผลการเปรียบเทียบทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายกลุ่มทดลองก่อนและหลังได้รับการฝึกหัดแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม พบว่า ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 เมื่อพิจารณาในด้าน พบว่า การรับรู้ความสามารถของตน ความหวังและความมุ่งมั่นตัวที่เกิดหลังการทดลองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และการมองโลกในแง่ดีที่เกิดหลังการทดลองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ผลการเปรียบเทียบทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย กลุ่มทดลองก่อนและหลังได้รับการฝึกหัดแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม

ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย		$\bar{x}$	S.D.	T	p
การรับรู้ความสามารถของตน	ก่อนการทดลอง	3.17	.440	6.080	.001***
	หลังการทดลอง	3.96	.194		
การมองโลกในแง่ดี	ก่อนการทดลอง	3.44	.546	2.446	.044*
	หลังการทดลอง	3.99	.181		
ความหวัง	ก่อนการทดลอง	3.46	.270	8.466	.001***
	หลังการทดลอง	4.00	.269		
ความมุ่งมั่นตัว	ก่อนการทดลอง	3.28	.362	10.046	.001***
	หลังการทดลอง				



	หลังการทดลอง	3.97	.274		
ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกโดยรวม	ก่อนการทดลอง	3.33	.149	10.461	.001***
	หลังการทดลอง	3.98	.110		

*p < .05 ***p < .001

ผลการเปรียบเทียบทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย กลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาแบบกลุ่มด้วยทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมมีทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกหลังการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลด้วยระบบดูแลช่วยนักเรียน ทั้งโดยภาพรวมและรายด้านอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ดังตารางที่ 3 ตารางที่ 3 ผลการเปรียบเทียบทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลตามระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน

ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย		$\bar{x}$	S.D.	T	P
การรับรู้ความสามารถตน	กลุ่มทดลอง	3.96	.194	13.386	.001***
	กลุ่มควบคุม	2.90	.109		
การมองโลกในแง่ดี	กลุ่มทดลอง	3.99	.181	7.085	.001***
	กลุ่มควบคุม	3.08	.313		
ความหวัง	กลุ่มทดลอง	4.00	.269	6.753	.001***
	กลุ่มควบคุม	3.14	.241		
ความห่วงตัว	กลุ่มทดลอง	3.97	.274	4.696	.001***
	กลุ่มควบคุม	3.32	.282		
ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกโดยรวม	กลุ่มทดลอง	3.98	.194	13.386	.001***
	กลุ่มควบคุม	2.90	.109		

***p < .001

อภิปรายผลการวิจัย

1. ผลการเปรียบเทียบทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายกลุ่มทดลองก่อนและหลังได้รับการปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม พบว่า ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 เป็นไปตามสมมติฐานที่ 1 เนื่องจากการปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมสามารถจัดการความคิดและพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของนักเรียนให้มีสมดุลและสมเหตุสมผล ส่งผลให้ความคิด อารมณ์ พฤติกรรม และการแสดงออกไปในทิศทางที่สอดคล้องเหมาะสมดังที่ Beck (2021) ได้ศึกษาไว้ ด้วยการทำความเข้าใจความคิดที่บิดเบือน และจัดการความคิดอัตโนมัติของบุคคลผ่านเทคนิคทางความคิดและเทคนิคทางพฤติกรรมในการปรับโครงสร้างความคิดและพฤติกรรมให้สอดคล้องเหมาะสม ผ่านการมีมุมมองความเชื่อที่มีเหตุผล มีอิทธิพลต่อการกำกับการดำรงชีวิตของมนุษย์ทำให้เกิดการมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีความผาสุก และสามารถดำรงชีวิตได้อย่างราบรื่น (Sommers-Flanagan et al., 2004) การดำเนินการสร้างสัมพันธ์ทางระหว่างผู้วิจัยกับสมาชิกในกลุ่มและระหว่างสมาชิกในกลุ่มด้วยกันและความรู้สึกเป็นกันเองระหว่างกันภายใต้การไว้วางใจกันและกันซึ่งทำให้เกิดศักยภาพในการพัฒนาาร่วมกันตั้งแต่ต้นจนจบกระบวนการปรึกษา กระบวนการศึกษาพฤติกรรมด้านการรู้คิดที่มีส่วนสนับสนุนให้สมาชิกเกิดการทำความเข้าใจศักยภาพตนเองผ่านและปรับปรุงความคิดผ่านการใช้คำถามความคิดทำให้สมาชิกเกิดการตรวจสอบความสมเหตุสมผลของความคิดทำให้สมาชิกเห็นปัญหาของความคิดที่ไม่เหมาะสม สลัดทิ้ง และเปลี่ยนแปลงสู่ความมีเหตุผล (ณัฏฐ์ พัทธรัตน์เสถียร, 2565) การใช้เทคนิคการบ้านเพื่อให้สมาชิกได้ติดตามและกำกับตนเองทางความคิด พฤติกรรม และได้สำรวจมุมมองใหม่ ๆ ทางความคิดที่อยู่รอบตัว การบ้านที่ชัดเจน ง่าย รวมถึงสอดคล้องกับเป้าหมายในการพัฒนามีส่วนช่วยให้เกิดความสำเร็จในการปรึกษากลุ่มของสมาชิก รวมถึงการเรียนรู้อารมณ์และความรู้สึกที่เกี่ยวข้อง รวมถึงใช้

วารสารพุทธจิตวิทยา ปีที่..... ฉบับที่.....



ศักยภาพระหว่างกันในการสร้างการรับมือในสถานการณ์ที่อาจจะได้พบในการดำรงชีวิต (ดวงมณี จงรักษ์, 2556) มีการใช้การคาดเดาผลของพฤติกรรมทางปัญญาต่อชีวิตที่ถูกใช้เพื่อฉายภาพของศักยภาพและการก้าวสู่การเป็นผู้มีทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกในแต่ละด้านและโดยภาพรวมเพื่อให้เห็นพลังเชิงบวกในการเปลี่ยนแปลงความคิด ทำให้สมาชิกที่มีทุนทางจิตวิทยาในระดับสูงมีโอกาสเสี่ยงน้อยกว่าในการเกิดปัญหาทางด้านสุขภาพจิตเมื่อเปรียบเทียบกับสมาชิกที่มีทุนทางจิตวิทยาต่ำ สอดคล้องกับชนิตา แดงอุดม (2562) นอกจากนี้การปรึกษากลุ่มครั้งนี้ยังมีการสอดแทรกเทคนิคอื่น ๆ ที่เหมาะสมในการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกในแต่ละด้านไว้อีกด้วย เป็นไปตามจุดมุ่งหมายของการปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมที่มุ่งสร้างการเปลี่ยนแปลงทางความคิดและเรียนรู้วิถีปฏิบัติที่เหมาะสมเพื่อการบรรลุเป้าหมายการเปลี่ยนแปลงด้วย (Corey et al, 2018) นอกจากนี้ผลการทดลองยังสะท้อนศักยภาพของการปรึกษากลุ่มที่มีส่วนอย่างยิ่งในการทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงแก่สมาชิกอย่างมีประสิทธิภาพ (ปิยะฉัตร สมบูรณ์ และคณะ, 2564)

การเปลี่ยนแปลงในแต่ละองค์ประกอบของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกปรากฏผ่านพฤติกรรมทางปัญญาที่ปรากฏระหว่างการปรึกษากลุ่ม ดังนี้ ด้านการรับรู้ความสามารถของตน นักเรียนกล่าวว่า “ไม่คิดว่าที่ผ่านมาตนเองสามารถผ่านสถานการณ์ต่าง ๆ มาได้เพราะมีคุณลักษณะและความสามารถหลาย ๆ อย่างที่ทำให้ก้าวหน้าเติบโตอยู่เรื่อย ๆ คิดดูแล้วก็เหมือนว่าตนเองก็เป็น Hero คนหนึ่ง” หรือ “แค่เราเอาความสำเร็จเดิมที่เคยทำหรือประสบการณ์ของเพื่อนคนอื่น ๆ มาต่อยอด เรื่องบางเรื่องเราก็สามารถทำได้โดยง่าย” ด้านความหวัง นักเรียนกล่าวว่า “ที่ผ่านมาบางเป้าหมายเรามีแต่ความคาดหวังเพื่อที่จะก้าวไปถึงความสำเร็จ แต่สุดท้ายก็กลับมายืนอยู่ในจุดเดิมที่ไม่รู้ว่าจะสำเร็จอย่างไร เพราะไม่เคยได้วางแผนกับตัวเองเลย แต่วันนี้เป็นวันแรกที่ได้ตั้งเป้าหมายที่มีการวางแผนกำกับมันไม่เหมือนกับทุกครั้ง และครั้งนี้มันจะต้องดีกว่าเดิม” “บางที่เราลืมตรวจสอบระหว่างทางของความพยายามของตน ความฝันบางอย่างในบางวิชาหันเหไปพร้อมกับความผิดหวัง การได้ตรวจสอบระหว่างจากแนวคิดอิทธิบาท 4 จะทำให้เกิดผลลัพธ์จากการเชื่อมสร้างระหว่างทางของการพัฒนาให้มีผลที่ดีขึ้นได้แน่นอน” ด้านการมองโลกในแง่ดี นักเรียนกล่าวว่า “มาลองคิดดูชีวิตการเป็นนักเรียนไม่ได้แย่นักนั่น อย่างน้อยก็เป็นพื้นที่ได้ลองผิดพลาด ถูกก็แค่ทำต่อ ผิดก็แค่ได้ทดลองใหม่” “ผมไม่ได้เรียนอย่างโดดเดี่ยว ผมดีใจที่มีเพื่อน ๆ มีคุณครู และพ่อแม่ที่เป็นแรงใจในการพยายามทำสิ่งต่าง ๆ” และด้านความหยิ่งตัว นักเรียนกล่าวว่า “ผมคิดว่าจากนี้ถ้าเรื่องไหนยากไป หนักไป ผมก็แค่พักแล้วค่อยพยายามต่อ ถ้ายังไม่ได้ผมก็แค่ถามเพื่อน หรือถามครู ผมก็นำผ่านเรื่องนั้น ๆ ไปได้” ซึ่งสิ่งเหล่านี้สะท้อนให้เห็นการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมความคิดที่เปลี่ยนไปขณะปรึกษากลุ่มโดยมีทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสูงขึ้น

2. ผลการเปรียบเทียบทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย กลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาแบบกลุ่มด้วยทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมมีทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกหลังการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลด้วยระบบดูแลช่วยนักเรียน ทั้งโดยภาพรวมและรายด้านอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยมีการเปลี่ยนแปลงของนักเรียนกลุ่มทดลองในการร่วมการปรึกษากลุ่มซึ่งสะท้อนประสิทธิภาพของการปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมในการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย เป็นไปตามสมมติฐานที่ 2 เนื่องจากการปรึกษากลุ่มมีลักษณะสำคัญคือการใช้ประสิทธิภาพร่วมกันของสมาชิกในการสร้างการเปลี่ยนแปลง ถ่ายทอดทัศนคติเชิงบวก ความคิด พฤติกรรม และประสบการณ์ระหว่างกันเพื่อทำความเข้าใจความคิด เห็นมุมมองที่หลากหลาย แลกเปลี่ยนและให้การสนับสนุนความคิด เพื่อเป็นมุมมองที่เหมาะสมในการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนแต่ละบุคคล รวมถึงการใช้บริบททางวัฒนธรรมร่วมกันของนักเรียนในการสนับสนุนการเติบโตของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกผ่านการใช้ทฤษฎีปัญญาในการผสมผสาน ซึ่งการปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมสามารถใช้สิ่งเหล่านี้ร่วมในการสร้างการพัฒนาได้ (Corey et al, 2018) ใช้กิจกรรมที่น่าสนใจและสัมพันธ์กับเป้าหมายในการพัฒนามีส่วนช่วยในการเชื่อมโยงประสบการณ์ของสมาชิกเข้าด้วยกันผ่านการบูรณาการกิจกรรมที่หลากหลายและสื่อที่เกี่ยวข้อง (Jacobs et al, 2010) และจากการดำเนินการตามการปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมจนครบกระบวนการ ทำให้ทุน



ทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงขึ้นและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยยะสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สอดคล้องกับการศึกษาของกาญจนา สุทธิเนียม (2561) และบุษบา หารินพลสิทธิ์และคณะ (2561) ที่จําแนกรายด้านพบว่า

ด้านการรับรู้ความสามารถของตน คือ การที่นักเรียนเชื่อว่าตนเองมีความสามารถในการเรียนรู้และปฏิบัติกิจกรรมในชั้นเรียนอย่างมีประสิทธิภาพ สามารถใช้ทักษะหรือสมรรถนะของผู้เรียนในการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียนอย่างมั่นใจเพื่อให้กิจกรรมบรรลุตามเป้าหมายหรือความคาดหวังของกิจกรรมในรายวิชาต่าง ๆ ซึ่งในการปรึกษากลุ่มพบว่า กลุ่มทดลองระบุว่าพบคุณลักษณะเชิงบวกของตนมากกว่าที่คิดและถูกใช้ในสถานการณ์ทั้งที่รู้ตัวและไม่รู้ตัว รวมถึงมองเห็นความสามารถของตนเองในการเรียนรู้ว่าตนมีทั้งสิ่งที่ดีมากกว่าน้อยต่างกันไป และสามารถพัฒนาความสามารถของตนเองได้นักเรียนกล่าวว่า “การได้นั่งฟังเพื่อน ๆ แต่ละคนคิดเหตุการณ์ที่ตนได้ใช้อะไรบางอย่างในการรับมือสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่งในชีวิต ก็เหมือนการส่องกระจกเห็นตัวเองเหมือนกัน เรื่องง่าย ๆ ที่ทำได้ บางทีก็ลืมที่จะภาคภูมิใจกับแต่ละวันที่ผ่านไประบายง่ายว่าแท้จริงมันคือความเรียบและหุ่ที่ได้อาศัยศักยภาพของตัวเองในการผ่านในแต่ละเหตุการณ์ไป” “อันที่จริง มาลองคิด ๆ ดู กว่าที่หนูจะเรียนมาถึง ม.5 มันก็หลายครั้งนะค่ะที่แอบถอนหายใจหลายครั้ง แต่พอลองคิดอีกที หนูก็เก่งเหมือนกันนะค่ะที่ก้าวมาถึงวันนี้ได้”

ด้านความหวัง คือ การที่นักเรียนมีเป้าหมายต่อการเรียนรู้ โดยสามารถบอกริธีการหรือแนวปฏิบัติที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาตนเองให้บรรลุเป้าหมายที่มีได้อย่างมุ่งมั่นตั้งใจ ซึ่งนักเรียนมีมุมมองต่อการตั้งเป้าหมายในการเรียนรู้แบบมีแผนขึ้น ซึ่งในการปรึกษากลุ่มพบว่า กลุ่มทดลองสามารถวางแผนการเรียนรู้ในสถานการณ์ใกล้ตัวและสถานการณ์ในอนาคตได้ รวมถึงมีแนวทางการติดตามและกำกับเพื่อดำเนินการตามเป้าหมายของตนเองผ่านแนวคิดที่อยู่ในความเชื่อของสังคมไทย คือ อิทธิบาท 4 รวมถึงได้แนวทางการถอดบทเรียนจากการศึกษาชีวิตประวัติของผู้อื่น ๆ ในการพัฒนาตนเอง โดยนักเรียนกล่าวว่า “การเข้าร่วมกิจกรรมในวันนี้ทำให้หนูรู้ว่า อย่างน้อยความฝันหรือเป้าหมายบางอย่างที่หนูคิดมันเป็นไปได้ เพราะหนูได้แนวทางในการไปถึงเป้าหมายนั้น ๆ ซึ่งมันทำให้หนูมั่นใจขึ้นมาในระดับหนึ่งอย่างน้อยมันก็ไม่ใช้ความหวังลม ๆ แล้ง ๆ แน่นนอน” “บางครั้งผมเคยท้อแท้กับคำที่ตามสิ่งที่เราคิดว่ามันจะดี มันจะสำเร็จ แต่สุดท้ายบางทีมันก็ไม่สำเร็จ วันนั้นผมได้บทเรียนจากอิทธิบาท 4 จากการพูดคุยในวันนี้ว่า เอ๊ย ! แกพยายามแล้ว แกต้องไม่พยายามเปล่า แต่แกต้องตรวจสอบระหว่างทางของความพยายามด้วย ถ้าไม่ใช้มันก็ต้องเปลี่ยนวิธี นึก ๆ แล้วก็คงเหมือน ๆ กับการปลูกต้นไม้จะครับผมว่า เพราะ บางทีเราว่าแต่รดน้ำ โดยไม่ได้ดูแลว่า ดินไม่ได้ดีขึ้นเลยจากทุก ๆ การรดน้ำที่ได้ทำไป” “ขอบคุณกิจกรรมในครั้งนี้ทำให้ผมมองการทำงานของตัวเองเปลี่ยนไป เพราะเมื่อได้ไปพูดคุยกับเพื่อนที่ผมชอบไปลองการทำงานที่สุ่ทำให้ผมรู้ที่ผมทำงานไม่ได้เพราะผมว่าแค่ลอกความสำเร็จ แต่ไม่ได้เลียนแบบวิธีการในการให้เกิดความสำเร็จขึ้นมา และพอไปลอง ๆ มองดูมันได้ยากเลยที่ต่อไปผมจะพยายามทำงานด้วยตัวเอง”

ด้านการมองโลกในแง่ดี คือ การที่นักเรียนมีมุมมองต่อสถานการณ์ด้วยความคิดเชิงบวกผ่านการเห็นข้อดีของตนเองและมีความเชื่อต่อสถานการณ์เชิงลบว่าเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจากปัจจัยภายนอก เกิดขึ้นเพียงชั่วคราว ไม่ได้ครอบคลุมถึงสถานการณ์อื่น ๆ ในชีวิตของนักเรียน ซึ่งในการปรึกษากลุ่มพบว่า กลุ่มทดลองมองเห็นประโยชน์จากกิจกรรมต่าง ๆ ในชั้นเรียนผ่านการมองอย่างเห็นคุณค่าทำให้มุมมองที่เปลี่ยนไปจากประสบการณ์ที่ผ่านมา รวมถึงเห็นพัฒนาการของตนเองจากการพิจารณาความเปลี่ยนแปลงที่ตนเองสามารถดำเนินการได้ด้วยความสามารถของตนเอง ซึ่งยังคงย้ำให้เห็นถึงความสามารถที่มีมาโดยตลอดของตนเอง นักเรียนกล่าวว่า “รู้สึกดีขึ้นกว่าเดิมมาก เพราะในความเป็นจริงเราไม่ได้อยู่โดดเดี่ยว เรามีเพื่อน มีครู มีพ่อแม่ที่คอยสนับสนุนในทุก ๆ เรื่องของเรา” “ลองพิจารณาดูอันที่จริงเพื่อนหลาย ๆ คน ก็คงเคยเจอสิ่งต่าง ๆ ไม่ต่างกับกับผม ไม่ว่าจะเป็นสอบเกือบตก การบ้านส่งไม่ทัน หรือ อื่น ๆ เพียงแค่เราโฟกัสแค่ภาพตัวเราที่เผชิญสิ่งเหล่านี้คนเดียวและกลุ่มออกกลุ่มใจอยู่กับตัวเองคนเดียวและก็มองว่าตัวเองเป็นคนโชคดีจริง ๆ การที่เคคิดแบบนี้ และก็คงต้องมาคิดต่อว่า เอ๊ะ! เพื่อนที่ร่วมชั้นเรียนที่ไม่ต่างกับกับเรานั้น เขาก้าวผ่านและพัฒนาตนเองอย่างไร ก็ลองเรียนรู้ เลียนแบบ และพัฒนาดูบ้าง แค่นี้ เราก็จะกลายเป็นคนโชคดีเพราะมีการเปลี่ยนแปลงแค่นั้นเอง”

วารสารพุทธจิตวิทยา ปีที่..... ฉบับที่.....



ด้านความหยุ่นตัว คือ การที่นักเรียนสามารถปรับตัวเข้าสู่ภาวะปกติได้เมื่อเผชิญสถานการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ในชั้นเรียน และมีวิธีการจัดการอารมณ์และความรู้สึกต่อสถานการณ์ดังกล่าวเพื่อการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นต่อไป ซึ่งในการปรึกษากลุ่ม พบว่า กลุ่มทดลองมีเทคนิคในการจัดการอารมณ์ของตนเองที่หลากหลายขึ้น และเห็นมุมมองที่ดีของการจัดการอารมณ์และความรู้สึกที่ส่งผลต่อชีวิตมากขึ้น นักเรียนกล่าวว่า “วันนี้ได้เห็นกิจกรรมต่าง ๆ ที่สามารถใช้ในการสร้างพื้นที่สำหรับการอยู่กับใจในวันที่ไม่โอเคที่หลากหลายมากขึ้น ผมอยากจะมีเวลาในการลองทำบางกิจกรรมที่เพื่อน ๆ พูดยกตัวอย่างมาซะครับ ผมอยากพยายเรือคายัคที่ริมหาดถ้ามีโอกาสได้ลองทำนะครับ” “อย่างน้อยการหยุดเพื่อพัก แล้วค่อยพยายามต่อมันก็คงไม่ใช่การที่เราทิ้งความพยายามไป แต่คือการรอที่จะพยายามต่ออย่างมีพลัง”

และพิจารณาโดยรวม กลุ่มทดลองเห็นถึงความสำคัญของการมีมุมมองความคิดที่เหมาะสมซึ่งมีส่วนสำคัญในการทำให้ประสิทธิภาพทางการเรียนรู้ของตน และทำให้เกิดพฤติกรรมการเรียนรู้ในชั้นเรียนที่เหมาะสม ภายใต้อารมณ์และความรู้สึกที่เป็นบวก รวมถึงเป็นแนวทางในการใช้ชีวิตประจำวันในมิติอื่น ๆ ของกลุ่มทดลองด้วย

องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย

จากการศึกษาวิจัย พบว่า การปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม ซึ่งใช้สัมพันธ์ภาพร่วมของสมาชิก เทคนิคทางความคิดและเทคนิคทางพฤติกรรมสามารถใช้ในการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายได้ ดังภาพประกอบที่ 1



ภาพที่ 1 องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

จากผลการวิจัยพบว่า การปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมสามารถพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายได้ จึงควรมานำรูปแบบหรือเทคนิควิธีในการปรึกษากลุ่มไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาหรือเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย หรือ กลุ่มอื่น ๆ ที่มีลักษณะใกล้เคียงกัน รวมถึงเป็นแนวทางสำหรับครูที่ปรึกษา ครูแนะแนะ นักจิตวิทยาโรงเรียน หรือบุคคลอื่น ๆ ในการดำเนินการพัฒนาเสริมสร้างสุขภาพที่ดีของนักเรียนเพื่อการรับมือสถานการณ์ต่าง ๆ

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

จากผลการวิจัยครั้งนี้ทำให้เห็นถึงประสิทธิภาพของการปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม จึงควรมีการนำไปใช้ในการศึกษากับตัวแปรอื่น ๆ เช่น ความสามารถในการเรียนรู้ด้วยตนเอง ความฉลาดรู้ทางการเงิน หรือนำไปศึกษากับกลุ่มตัวอย่างอื่น ๆ เช่น นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น นักเรียนอาชีวศึกษา นักศึกษาใหม่ เพื่อยืนยันประสิทธิภาพของการปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมผ่านการวิจัยและพัฒนาให้เกิดความหลากหลายทางวิชาการมากขึ้น



เอกสารอ้างอิง (ใช้รูปแบบการเขียนแบบ APA)

- กาญจนา สุทธิเนียม. (2561). การพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนิสิตครู โดยการให้การปรึกษากลุ่ม วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต. 32(1): 17-32.
- จริยา อัครเพชรวงศ์, ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์, และประสาร มาลากุล ณ อยุธยา. (2558). การเสริมสร้างพลังทางบวกของนักเรียนวัยรุ่น โดยการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ. วารสารการพยาบาลทหารบก. 16(3): 79-86.
- โชติอนันต์ เขาวนัสสุจริต. (2562). การพัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการต่อการเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนิสิตนักศึกษา. ศึกษานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ชนิตา แดงอุดม. (2562). การวิเคราะห์ทฤษฎีต้นทุนทางจิตวิทยาและแนวทางประยุกต์ใช้ในกลุ่มเด็กและเยาวชน. วารสารวิชาการและวิจัยสังคมศาสตร์. 14(3): 1-14.
- ฉัตร พิชัยรัตน์เสถียร. (2565). *Basic skills in CBT*. กรุงเทพฯ ฯ สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- บุษบา ทะรินพลสิทธิ์, พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ และสกล วรเจริญศรี. (2561). การเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษา โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแนวทฤษฎี เหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม. วารสารวิชาการอุตสาหกรรมศึกษา. 12(1): 56-73.
- ปิยะฉัตร สมบูรณ์, กาญจนวรัญ ปรีชาสุชาติ, และวัลลยา ธรรมอภิบาล อินทนิล. (2564). การศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาของนักเรียนโรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 39 จังหวัดนราธิวาส. วารสารสังคมศาสตร์และมานุษยวิทยาเชิงพุทธ. 6(6): 122-135.
- ยูนิเซฟ. สถาบันวิจัยประชากรและสังคม, และสถาบันเบอร์เน็ต. (2565). การเสริมสร้างความเข้มแข็งให้ระบบและบริการสนับสนุนทางจิตใจและจิตสังคมสำหรับเด็กและวัยรุ่นในเอเชียตะวันออกเฉียงและแปซิฟิก. กรุงเทพฯ: ยูนิเซฟ ประเทศไทย.
- สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา (2565). การศึกษามาวาระถอดถอดทางการเรียนรู้ของผู้เรียนระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานในสถานการณ์โควิด-19 : สภาพการณ์ บทเรียน และแนวทางการพัฒนาคุณภาพการเรียนรู้. สืบค้นเมื่อ 20 กุมภาพันธ์ 2566, เข้าถึงได้จาก https://opac01.stou.ac.th/multim/Gift_eBook/167260.pdf.
- อานนท์ วิชาชนนท์. (2566). ศส. จับมือ สส. MOU ขับเคลื่อนการดูแลสุขภาพจิตนักเรียนเอกชน พร้อมทุนส่งเสริมสุขภาพทางใจ ยึดความสุขของผู้เรียนเป็นสำคัญ. สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ. <https://ops.moe.go.th/moe-moph-01122023/>
- Beck, J. S. (2021). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (3rd ed.). New York: The Guilford Press.
- Berg, R. C., Landreth, G. L., & Fall, K. A. (2017). *Group Counseling : Concepts and Procedures*. 6th ed. New York: Routledge.
- Corey, G. (2014). *Theory and practice of group counseling* (9th ed.). CENGAGE Learning Custom Publishing.
- Corey, M. S., Corey, G., & Corey, C. (2018). *Groups : Process & Practice*. 10th ed. Boston, MA: Cengage Learning.
- Jacobs, E. E., Masson, R. L., Harvill, R. L., & Schimmel, C. J. (2010). *Group Counseling : Strategies and Skills*. 7th ed. California: Brooks/Cole.

วารสารพุทธจิตวิทยา ปีที่..... ฉบับที่.....



- Krejcie, R. V. & Morgan, D. W. (1970). Determining Sample Size for Research Activities. *Educational and Psychological Measurement*, 30(3), pp. 607-610.
- Luthans, F., Youseff, C. M. & Avolio, B. J. (2006). *Psychological capital: Developing the human competitive edge*. New York: Oxford University Press.
- Sommer-Flanagan, J. & Sommer-Flanagan, R. (2004). *Counseling and psychotherapy theories in context and practice: Skills, Strategies, and techniques*. New Jersey: John Wiley & Sons.
-

ภาคผนวก ข
ใบรับรองของคณะกรรมการจริยธรรมวิจัยในมนุษย์



COA No. 670301

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา

1061 ซอยอิสรภาพ 15 ถนนอิสรภาพ แขวงศิริราช เขตธนบุรี กรุงเทพฯ 10600 โทรศัพท์ 0 2473 7000 ต่อ 1600 1601 หรือ 1603

เอกสารรับรองโครงการวิจัย

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา
ดำเนินการให้การรับรองโครงการวิจัยตามแนวทางหลักจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ที่เป็นมาตรฐานสากล ได้แก่
Declaration of Helsinki, The Belmont Report, CIOMS Guideline และ International Conference on
Harmonization in Good Clinical Practice หรือ ICH-GCP

ชื่อโครงการ : การพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโดยการให้
การปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการเรียนรู้และพฤติกรรม
เลขที่โครงการวิจัย : 004/67
ผู้วิจัยหลัก : นายวุฒินันท์ สมคะเน
สังกัด : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา
วิธีทบทวน : แบบคณะกรรมการเต็มชุด (Full Board Review)
รายงานความก้าวหน้า : ส่งรายงานความก้าวหน้าเมื่อเสร็จสิ้นโครงการวิจัยหรือไม่เกิน 12 เดือน
เอกสารรับรอง : โครงการวิจัย หมายเลข 004/67-V.02 และเอกสารที่เกี่ยวข้อง ลงวันที่ 23 กุมภาพันธ์
พ.ศ. 2567

ลงนาม
(รองศาสตราจารย์ ดร.กิจจา จิตภิรมย์)
ประธาน
คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

ลงนาม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อารี ผาสานสินสูงค์)
กรรมการและเลขานุการ
คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

วันที่รับรอง : 2 มีนาคม พ.ศ. 2567

วันหมดอายุ : 1 มีนาคม พ.ศ. 2568

ทั้งนี้ การรับรองนี้มีเงื่อนไขดังที่ระบุไว้ด้านหลังทุกข้อ (ดูด้านหลังของเอกสารรับรองโครงการวิจัย)

นักวิจัยทุกท่านที่ผ่านการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ต้องปฏิบัติดังต่อไปนี้

1. ดำเนินการวิจัยตามที่ระบุไว้ในโครงการวิจัยอย่างเคร่งครัด
2. ให้ออกสารแนะนำอาสาสมัคร หนังสือขอความยินยอม เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้วิจัย แบบสัมภาษณ์ และหรือ แบบสอบถาม ตามที่ผ่านการพิจารณาของคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์เท่านั้น และส่งสำเนาเอกสารดังกล่าวให้กับผู้เข้าร่วมวิจัยจริงรายแรกมาที่สำนักงานจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์เพื่อเก็บไว้เป็นหลักฐาน
3. รายงานเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ร้ายแรงที่เกิดขึ้น หรือการเปลี่ยนแปลงกิจกรรมวิจัยใด ๆ ต่อคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ภายใน 5 วันทำการ (แบบฟอร์ม AF 19-01)
4. ส่งรายงานความก้าวหน้าต่อคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ตามเวลาที่กำหนดหรือเมื่อได้รับการร้องขอ (แบบฟอร์ม AF 14-01)
5. หากการวิจัยไม่สามารถดำเนินการเสร็จสิ้นภายในกำหนด ผู้วิจัยต้องยื่นขอความเห็นชอบใหม่ก่อนเอกสารรับรองโครงการวิจัยหมดอายุ 1 เดือน
6. หากการวิจัยเสร็จสมบูรณ์ผู้วิจัยต้องแจ้งปิดโครงการ ต่อคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ (แบบฟอร์ม AF 15-01)
7. หากมีข้อสงสัยเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา โทร 0 2473 7000 ต่อ 1600-1601 หรือ 1603 อีเมล rec@bsru.ac.th

รายนามผู้วิจัยร่วม โครงการวิจัยหมายเลข 004/67

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กาญจนา สุทธิเนียม (อาจารย์ที่ปรึกษา)
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชลพร กองคำ (อาจารย์ที่ปรึกษา)

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ-สกุล	นายวุฒินันท์ สมคะณ
วัน เดือน ปีเกิด	26 ธันวาคม 2536
ที่อยู่ปัจจุบัน	71 หมู่ 3 ต.บางกระเบา อ.นครชัยศรี จ.นครปฐม
E-mail	wuttinun@psc.ac.th

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2555-2559	ครุศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาสังคมศึกษา (5 ปี) คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม
พ.ศ. 2564-2567	วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา

สถานที่ทำงาน

ตำแหน่ง ครู วิทยฐานะ ชำนาญการ
กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม
โรงเรียนสิรินธรราชวิทยาลัย
6/8 หมู่ 5 ตำบลสนามจันทร์ อำเภอเมืองนครปฐม จังหวัดนครปฐม