

ผลของการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาต่อความทนทานทางจิตใจ
ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

กัณฑ์ภณ มนัสพล

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
กันยายน 2559
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

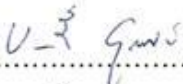
คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์และคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ได้พิจารณา
วิทยานิพนธ์ของ กันตภณ มณีสพล ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา ของมหาวิทยาลัยบูรพาได้

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์


.....อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรากร ทรัพย์วิระปกรณ์)


.....อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรินทร์ สุทธิชาติพิทย์)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์


.....ประธาน
(นายแพทย์ทรงสิทธิ์ อุดมสิน)


.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรากร ทรัพย์วิระปกรณ์)


.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรินทร์ สุทธิชาติพิทย์)


.....กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.อนงค์ วิเศษสุวรรณ)

คณะศึกษาศาสตร์อนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา ของมหาวิทยาลัยบูรพา


..... คณบดีคณะศึกษาศาสตร์
(รองศาสตราจารย์ ดร.วิจิต สุรัตน์เรืองชัย)

วันที่ 12 เดือน ตุลาคม พ.ศ. 2559

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยความช่วยเหลือจากผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วรากร ทรัพย์วิระปรกรณ์ อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุรินทร์ สุทธิชาติพิทย์ อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ที่กรุณาให้คำปรึกษาแนะนำแนวทางที่ถูกต้อง ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความละเอียดถี่ถ้วนและเอาใจใส่ด้วยดีเสมอมา ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งเป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณ ดร. เสกสรรค์ ทองคำบรรจง อาจารย์ประจำภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ ที่กรุณาให้ความรู้ ให้คำปรึกษา แนะนำการวิเคราะห์ผลการวิจัย และวิจารณ์ผลงาน ทำให้งานวิจัยมีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นฤพนธ์ วงศ์จตุภัทร รองศาสตราจารย์ ดร. อนงค์ วิเศษสุวรรณ รองศาสตราจารย์ ดร. ฉลอง ทับศรี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ระพีพันธ์ ฉายวิมล ดร. ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล และนายแพทย์ทรงสิทธิ์ อุดมสิน ผู้ทรงคุณวุฒิที่ให้ความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบ รวมทั้งให้คำแนะนำแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยให้มีคุณภาพ นอกจากนี้ยังได้รับความอนุเคราะห์จากอาจารย์จรัสศักดิ์ จิตสม ผู้อำนวยการโรงเรียนเมืองพัทยา 11 นางสาวธนัชชนันท์ ทูลคำเคย อาจารย์แนะแนวโรงเรียนเมืองพัทยา 11 และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2558 ที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีในการเก็บรวบรวมข้อมูลที่ใช้ในการวิจัย ทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยดี

ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อพีระ คุณแม่ภาวนา มนต์พล และพี่ ๆ เพื่อน ๆ ทุกคน ที่ให้กำลังใจและสนับสนุนผู้วิจัยเสมอมา

คุณค่าและประโยชน์ของวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบเป็นกตัญญูคุณเวทิตาแด่ บุษภารี บุรพาจารย์ และผู้ที่มีพระคุณทุกท่านทั้งในอดีตและปัจจุบัน ที่ทำให้ข้าพเจ้าเป็นผู้มีการศึกษา และประสบความสำเร็จมาจนตราบนานเท่านานนี้

กัณฑ์กณ มนต์พล

56920561: สาขาวิชา: จิตวิทยาการปรึกษา; วท.ม. (จิตวิทยาการปรึกษา)

คำสำคัญ: ความทนทานทางจิตใจ/ ความท้าทาย/ การควบคุม/ ความยืดหยุ่น/ ความมั่นใจ/

การให้การปรึกษา/ ทฤษฎีผสมผสาน/ ทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา

กัณฑ์ มนัสพล: ผลของการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา

ต่อความทนทานทางจิตใจของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย (THE EFFECTS OF COGNITIVE BEHAVIORAL GROUP THERAPY ON MENTAL TOUGHNESS OF HIGH SCHOOL STUDENTS) คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์: วรากร ทรัพย์วิระปกรณ์, วท.ด., สุรินทร์ สุทธิชาติพิชัย, Ed.D. 128 หน้า. ปี พ.ศ. 2559.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาโปรแกรมการให้การปรึกษาตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาที่ส่งผลต่อความทนทานทางจิตใจของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย และทดสอบผลของการให้การปรึกษาต่อการพัฒนาความทนทานทางจิตใจของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนเมืองพิทยา 11 จำนวน 12 คน เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัยประกอบด้วยแบบสอบถามความทนทานทางจิตใจ 48 ข้อ และโปรแกรมการให้การปรึกษาตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา การวิเคราะห์ข้อมูล ใช้โปรแกรม SPSS for Windows ในการวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานและการเปรียบเทียบผล

ผลการวิจัยพบว่า โปรแกรมการให้การปรึกษาตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาที่สร้างขึ้นส่งผลในการพัฒนาความทนทานทางจิตใจของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ด้วยขนาดอิทธิพลใหญ่ของ Cohen $ES .600$ (95% $CI [-26.176$ ถึง $-8.24]$) การเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มตัวอย่างในระยะหลังการทดลองไม่สามารถสรุปความแตกต่างของความทนทานทางจิตใจอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติได้ โดยพบแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงขององค์ประกอบย่อยในด้านความยืดหยุ่นและการควบคุม ในขณะที่การเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มตัวอย่างในระยะติดตามผลพบความแตกต่างของความทนทานทางจิตใจอย่างมีนัยสำคัญทางที่ $p < .05$ และพบแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงขององค์ประกอบย่อยในด้านความยืดหยุ่น การควบคุม และด้านความท้าทายเป็นหลัก

56920561: MAJOR: COUNSELING PSYCHOLOGY; M.Sc. (COUNSELING PSYCHOLOGY)

KEYWORDS: MENTAL TOUGHNESS/ CHALLENGE/ CONTROL/ COMMITMENT/ CONFIDENCE/ COUNSELING/ INTEGRATED THOERY/ COGNITIVE BEHAVIORAL THOERY

KANTAPOL MANASPON: THE EFFECTS OF COGNITIVE BEHAVIORAL GROUP THERAPY ON MENTAL TOUGHNESS OF HIGH SCHOOL STUDENTS.

ADVISORY COMMITTEE: WARAKORN SUPWIRAPAKORN, Ph.D., SURIN SUTHITHATIP, Ed.D. 128 P. 2016.

The purposes of this research were to develop the cognitive behavioral group counseling program to develop mental toughness of high school students, and to study the effects of the group counseling program on mental toughness of the high school students. The sample consisted of 12 high school students of Pattaya City 11 School, Thailand. The research instruments included a set of 48 items mental toughness questionnaire and a cognitive behavioral group counseling program. Data were analyzed by descriptive statistical analysis and multivariate analysis through SPSS for Windows.

The results indicated that the cognitive behavioral group counseling program effected the mental toughness of the high school students with the Cohen's large scale effect *ES* of .600 (95% *CI* [-26.176 to -8.24]). The mean different of mental toughness scores between samples after treatment period could not indicate the significant difference, however the commitment and control factors showed a tendency of improvement on commitment relationship and control. While the mean differences of mental toughness score during following up period indicated the significant different at .05 level. The tendency of change was found on the sub elements of commitmenr relationship, control and challenge.

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
สารบัญ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ช
สารบัญภาพ.....	ฌ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	4
สมมติฐานของการวิจัย.....	4
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	4
ประโยชน์ที่ได้รับ.....	5
ขอบเขตของการวิจัย.....	5
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	6
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	9
แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความทนทานทางจิตใจ.....	9
ทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา (การปรับพฤติกรรมทางปัญญา).....	27
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	45
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	45
วิธีการวิจัย.....	47
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	48
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	50
การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง.....	51
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	52

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิจัย.....	54
ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม.....	54
ตอนที่ 2 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง.....	55
ตอนที่ 3 ผลของการให้การศึกษาตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อ ความทนทานทางจิตใจ.....	56
ตอนที่ 4 ผลการวิจัย.....	62
5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	65
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	65
สมมติฐานของการวิจัย.....	65
วิธีดำเนินการวิจัย.....	65
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	66
สรุปผลการวิจัย.....	66
อภิปรายผลการทดลอง.....	67
ข้อเสนอแนะจากงานวิจัย.....	72
บรรณานุกรม.....	74
ภาคผนวก.....	79
ภาคผนวก ก.....	80
ภาคผนวก ข.....	85
ภาคผนวก ค.....	88
ภาคผนวก ง.....	123
ประวัติย่อของผู้วิจัย.....	128

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า	
2-1	สรุปประวัติความเป็นมาในการพัฒนาความทนทานทางจิตใจ.....	10
2-2	สรุปคุณลักษณะของความทนทานทางจิตใจ.....	15
2.3	ลักษณะพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับระดับคะแนนขององค์ประกอบด้านความยึดมั่น.....	18
2-4	ลักษณะพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับระดับคะแนนขององค์ประกอบด้านความท้าทาย...	22
2-5	รูปแบบความคิดที่บิดเบือนของ Aaron T. Beck.....	35
2-6	รูปแบบคำถามเพื่อการประเมินความคิด.....	37
2-7	สรุปงานวิจัยอ้างอิงสำหรับการพัฒนาความทนทานทางจิตใจและการปรึกษากลุ่ม ทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา.....	42
3-1	การแปลความหมายค่าอิทธิพล.....	53
4-1	ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง.....	55
4-2	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน จำแนกตามวิธีการทดลองและระยะเวลา การทดลอง.....	56
4-3	การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นด้านความแปรปรวนของการวัดด้วยวิธีของ Mauchly.....	57
4-4	ความแปรปรวนรวมหลายตัวแปรระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาทดลอง.....	58
4-5	ภาพรวมเปรียบเทียบคะแนนความทนทานทางจิตใจระหว่างกลุ่มทดลองและ กลุ่มควบคุม.....	59
4-6	ภาพรวมเปรียบเทียบคะแนนความทนทานทางจิตใจภายในกลุ่มทดลองและ กลุ่มควบคุม.....	60
4-7	การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	61
ค-1	โปรแกรมการปรึกษาตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา.....	90
ง-1	การประเมินค่า <i>IOC</i> ค่าอำนาจจำแนก และผลรวมค่าความน่าเชื่อถือของ แบบสอบถามรายชื่อของแบบวัดความทนทานทางจิตใจ.....	124

สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
1-1 กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	4
2-1 ลักษณะพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับระดับคะแนนขององค์ประกอบด้านการควบคุม.....	19
2-2 ลักษณะพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับระดับคะแนนขององค์ประกอบด้านความมั่นใจ.....	21
2-3 ตัวอย่างการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามแนวคิดสิ่งเร้า-การตอบสนอง.....	29
2-4 รูปแบบอย่างง่ายของกระบวนการทางปัญญา รูปแบบ A-B-C.....	30
2-5 รูปแบบที่ซับซ้อนของกระบวนการทางปัญญา.....	31
2-6 รูปแบบโครงสร้างผสมผสานตามแนวคิดพฤติกรรมทางปัญญา.....	32
3-1 การคำนวณหาขนาดกลุ่มตัวอย่างด้วยโปรแกรม G*Power ที่ขนาด Effect size .70.....	45
3-2 การคำนวณหาขนาดกลุ่มตัวอย่างด้วยโปรแกรม G*Power ที่ขนาด Effect size .55.....	46
3-3 แผนภูมิแสดงลำดับในการคัดกรองกลุ่มตัวอย่างสำหรับการวิจัย.....	47
3-4 แบบแผนการทดลอง.....	47
4-1 แผนภูมิเส้นแสดงปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาต่อความทนทานทางจิตใจของกลุ่มตัวอย่าง.....	57

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ความทนทานทางจิตใจเป็นตัวแปรที่สำคัญในการลดความเสี่ยงของปัญหาและเชื่อมโยงโอกาสให้แก่เยาวชน ในช่วงเริ่มแรก ความทนทานทางจิตใจมีการศึกษากันอย่างกว้างขวาง ในวิทยาศาสตร์การกีฬาและการทหารในประเทศไทย และเริ่มมีผลงานวิจัยในต่างประเทศ ที่นำความทนทานทางจิตใจมาทดสอบและวิจัยในบริบททั่วไป ทั้งกับเยาวชนและพนักงานในองค์กร (Guillén & Laborde, 2014) เพราะว่าการใช้ชีวิตปกติของคนเรานั้น ต้องมีการกำหนดเป้าหมาย และพบเจออุปสรรคเช่นเดียวกัน จากงานวิจัยในต่างประเทศพบว่า ความทนทานทางจิตใจส่งผลต่อชีวิตประจำวันในด้านต่าง ๆ อาทิเช่น ในด้านการแก้ไขปัญหาในชีวิตประจำวัน (Nicholls, Polman, Levy, & Backhouse, 2008) ผู้ที่มีระดับความทนทานทางจิตใจที่สูงนั้น เลือกการแก้ไขปัญหา มากกว่าการหลบหลีก ปล่อยปละละเลยปัญหาต่าง ๆ เนื่องจากระดับความทนทานทางจิตใจ มีความสัมพันธ์ในด้านการลดระดับความวิตกกังวล ความรู้สึกไม่ผ่อนคลายและความกลัว ส่งผลให้ ผู้ที่มีระดับความทนทานทางจิตใจที่สูง ไม่กังวลใจหรือกลัวที่จะจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น และทำให้เกิดความมีความสุขจิตที่ดีตามมา (Stamp et al., 2015) ในด้านสุขภาพจิต โดยปกติแล้ว สภาพจิตใจของคนเรามีแนวโน้มสู่กระบวนการคิดเชิงลบอยู่เสมอ ความผิดหวังหรือความเสียใจ จากการผิดหวังที่ก่อให้เกิดประสบการณ์ทางลบในจิตใจและกลายเป็นกระบวนการคิดที่วนอยู่กับอดีต ผู้ที่มีระดับความทนทานทางจิตใจที่สูงมักสามารถฟื้นตัวจากวงจรความคิดและประสบการณ์ ดังกล่าวได้เร็วกว่า (Dewhurst, Anderson, Cotter, Crust, & Clough, 2012) โดยการริเริ่มเปิดรับ ประสบการณ์ใหม่ ๆ เปลี่ยนความคิดตนเอง กระตุ้นความสนใจในเป้าหมายใหม่ และป้องกันการรำลึกในสถานการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ ในด้านการเข้าสังคม ผู้ที่มีระดับความทนทานทางจิตใจที่สูง มักมีความกล้าที่นำเสนอความคิดเห็นของตนเองสู่สาธารณะ ไม่วิตกกังวลกับความผิดพลาด เปิดใจรับผู้อื่นได้ดีกว่า และสนับสนุนการทำงานกลุ่มได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Boroujeni, Mirheydari, Kaviri, & Shahhosseini, 2012) นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยที่แสดงปฏิสัมพันธ์ทางบวก ของความทนทานทางจิตใจในด้านอื่น ๆ เช่น ผู้ที่มีระดับความทนทานทางจิตใจสูง มีแนวโน้ม การหลับลึกที่มากกว่า จึงส่งผลให้เกิดสุขภาพที่ดีตามมา (Brand et al., 2014) และความทนทาน ทางจิตใจมีอิทธิพลเชิงบวกต่อเป้าหมายที่ท้าทาย โดยส่งผลผ่านถึงความสามารถในการควบคุม การจำหรือลืมในสิ่งที่ต้องการได้ (Dewhurst et al., 2012) เป็นต้น

สภาพสังคมและเศรษฐกิจในปัจจุบันเป็นสิ่งที่ท้าทายความทนทานทางจิตใจของคนไทยเป็นอย่างมาก สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติระบุประเด็นปัญหาและความเสี่ยงที่คนไทยกำลังเผชิญอยู่ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2555-2559) ไว้ 6 ด้าน (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2555) ได้แก่ 1) การบริหารภาครัฐที่อ่อนแอ มีความเหลื่อมล้ำในสังคมและมีช่องว่างความสัมพันธ์ระหว่างรัฐบาลกับประชาชน ทำให้การบริหารงานประเทศขาดประสิทธิภาพ 2) โครงสร้างเศรษฐกิจไม่สามารถรองรับการเจริญเติบโตอย่างยั่งยืน ความยากจนและสถานะหนี้สินของประชากร รวมไปถึงความจำเป็นในการนำเข้าทรัพยากรสำคัญ เช่น น้ำมัน ส่งผลให้การเคลื่อนไหวทางเศรษฐกิจไทยผันผวน 3) โครงสร้างประชากรเปลี่ยนแปลงไปสู่สังคมผู้สูงอายุ มีคนวัยเด็กและวัยแรงงานน้อยลงเป็นผลให้ทั้งภาครัฐและครัวเรือนมีภาระค่าใช้จ่ายที่สูงขึ้น 4) ค่านิยมความดั่งามเสื่อมถอย และประเพณีดั้งเดิมถูกบิดเบือน ประเทศไทยมีความเป็นวัตถุนิยมสูงขึ้นอย่างมาก ส่งผลให้เกิดความเสื่อมถอยในเชิงศีลธรรมและวัฒนธรรม ขาดน้ำใจในสังคม เอารัดเอาเปรียบ และไม่เคารพสิทธิของผู้อื่น ส่งผลให้เกิดปัญหาสังคมตามมา 5) ฐานทรัพยากรธรรมชาติและสภาพแวดล้อมของประเทศไทยมีแนวโน้มเสื่อมโทรม มีการขาดแคลนทรัพยากรทางธรรมชาติ ทำให้ไม่สามารถกระจายการอุปโภคบริโภคอย่างพอเพียงในบางพื้นที่ นอกจากนี้ยังเกิดภัยธรรมชาติบ่อยครั้ง ทำให้เกิดความเสียหายต่อทั้งโครงสร้างเศรษฐกิจและความเป็นอยู่ของประชาชน และ 6) ประเทศไทยมีความเสี่ยงด้านความมั่นคง ทั้งเหตุการณ์การประท้วงภายในประเทศและการก่อการร้าย เป็นประเด็นปัญหาที่นำไปสู่ความเครียดและความวิตกกังวลในด้านชีวิตความเป็นอยู่ของประชาชน เห็นได้ว่าในระดับประเทศนั้น ประชากรไทยต้องร่วมมือร่วมใจกันเพื่อผลักดันประเทศให้ก้าวไปข้างหน้า และเอาชนะความท้าทายต่าง ๆ เพื่อไปให้ถึงเป้าหมายร่วมกัน

หลายองค์กรทั้งภาครัฐและเอกชนพยายามช่วยเหลือและร่วมแก้ไขปัญหา แต่ก็ยังมีช่องว่างในการพัฒนาอีกมาก การพัฒนาศักยภาพของประชากรผ่านการศึกษาในโรงเรียนหรือมหาวิทยาลัยเป็นส่วนที่สำคัญที่สุดในการวางรากฐานในอนาคต เพราะนอกจากการให้ความรู้ทักษะในวิชาชีพ และช่วยปลูกฝังคุณธรรม ศีลธรรมและจริยธรรม สอนทักษะการใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่น อย่างไรก็ตาม ยังมีความจำเป็นต้องส่งเสริมพัฒนาเยาวชนนอกเหนือระบบการศึกษาในโรงเรียน (ศุภเจตน์ จันทรสาส์น, 2555) ใน 3 ด้าน คือ 1) การส่งเสริมทักษะความรู้เฉพาะทางในประเทศไทยในอนาคตต้องการแรงงานฝีมือชำนาญการมากขึ้น ทั้งการขาดแคลนแรงงานเพราะจำนวนแรงงานลดลงและความก้าวหน้าของเทคโนโลยี ทำให้เยาวชนรุ่นใหม่จำเป็นต้องทำงานที่มีประสิทธิภาพมากกว่าเดิม ด้วยการทำงานที่มีความสลับซับซ้อนมากขึ้น (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2555) ถึงแม้การสอนในโรงเรียน

ได้ครอบคลุมไว้บ้างแล้ว แต่ความสามารถเฉพาะทางในหลาย ๆ ด้าน จำเป็นต้องพัฒนาผ่านโครงการพิเศษ 2) การส่งเสริมประสบการณ์ชีวิต ความอดทน และความพร้อมในการเข้าสู่สังคมของเยาวชน อันเนื่องมาจากระบบการศึกษาของประเทศที่มีลักษณะศึกษาต่อเนื่องตั้งแต่ประถมศึกษา มัธยมศึกษา จนถึงระดับมหาวิทยาลัย โดยเยาวชนส่วนมากอยู่กับครอบครัว โดยไม่ได้ทำกิจกรรมอื่นประกอบกับได้รับการเลี้ยงดูอย่างประคบประหงม ทำให้ไม่สามารถรับแรงกดดันสังคมจริงได้ (ศุภเจตน์ จันทร์สาส์น, 2555) 3) การสนับสนุนให้เยาวชนตั้งเป้าหมายในชีวิตของตนเอง ช่วยให้อาสาสมัครสามารถแสดงศักยภาพของตนออกมาได้อย่างเต็มที่ (กาญจนาวัลย์ ภิญญิตกุลศิริ, 2557)

ผู้วิจัยศึกษาสภาพของปัญหาเบื้องต้นของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนใกล้เคียง 281 คน สะท้อนรูปแบบปัญหาที่สอดคล้องกับแนวทางการพัฒนาศักยภาพของประชากร คือ ด้านการยึดมั่นในเป้าหมายของตน การมีเป้าหมายที่ท้าทายตนเอง ปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และสมาชิกในทีม และการควบคุมตนเอง ซึ่งมีระดับคะแนนที่ต่ำกว่าเมื่อเปรียบเทียบกับข้อมูลจากต่างประเทศ การเสริมโปรแกรมความทนทานทางจิตใจให้กับนักเรียนกลุ่มนี้ช่วยให้พวกเขามีศักยภาพตามแนวทางการพัฒนาของประเทศไทย และร่วมเป็นกำลังในการขับเคลื่อนประเทศต่อไป

การส่งเสริมความทนทานทางจิตใจสามารถทำผ่าน โปรแกรมที่มีการเปลี่ยนแปลงแนวความคิดและเรียนรู้จากประสบการณ์ใหม่ผ่านการปฏิบัติ (Clough & Strycharczyk, 2014) การพัฒนาความทนทานทางจิตใจจึงไม่ใช่การสอน แต่เป็นการให้แนวทางเพื่อพัฒนาส่งเสริมผ่านประสบการณ์ของผู้ปฏิบัติเอง ซึ่งเหมาะสมกับโปรแกรมการให้การปรึกษาตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา (Cognitive behavioral counseling) ที่เป็นการรวบรวมแนวความคิดของทฤษฎีพฤติกรรมนิยมกับกระบวนการคิดที่เป็นระบบ ทำให้การให้การปรึกษาทฤษฎีนี้ถูกจัดอยู่ในรูปแบบตั้งเป้าหมายและคาดหวังผล (Goal & result oriented) ซึ่งเป็นที่แพร่หลายในการให้การปรึกษาทางด้านพฤติกรรมและความปกติทางความคิด เช่น การปรับเปลี่ยนบุคลิกภาพ ปัญหาการกิน แก่นิสัยที่ไม่เหมาะสม ภาวะวิตกกังวล ความเครียด และภาวะซึมเศร้า ผลของการให้การปรึกษานี้ไม่เปลี่ยนแปลงระบบหรือหน้าที่ของบุคคล แต่มุ่งเน้นไปที่พฤติกรรมเฉพาะอย่างที่น่ามาสู่การพัฒนาตนเอง และอยู่ร่วมกับสังคมอย่างราบรื่น มีการวางแผน ตั้งเป้าหมาย ยึดมั่นในเป้าหมายนั้น สามารถปรับตัว ควบคุมสถานการณ์ และเรียนรู้ประสบการณ์ผ่านวิกฤตในชีวิต

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงต้องการส่งเสริมให้เกิดความทนทานทางจิตใจขึ้นในตัวนักเรียน โดยการประยุกต์การให้การปรึกษาตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา ส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาตนเอง เรียนรู้ด้านการควบคุมชีวิตของตนเอง กระตุ้นให้เกิดความท้าทาย มุ่งเน้นให้มีความมั่นใจในความเป็นตัวเอง และมีการพัฒนาความสัมพันธ์การเข้าหาสังคมกับผู้อื่นอย่างราบรื่น ที่เป็นรากฐานสำคัญในการฝ่าฟันอุปสรรคที่เข้ามาในชีวิตทั้งระยะสั้นและระยะยาว

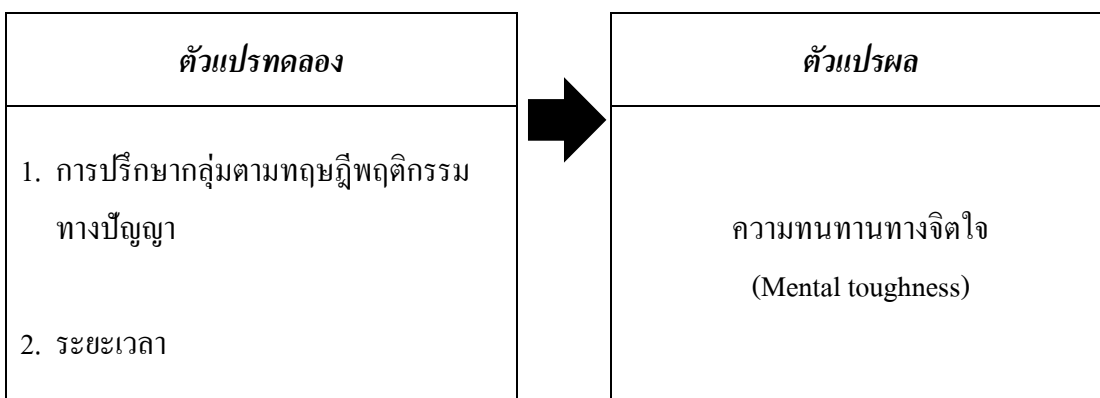
วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อสร้างและพัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาในการพัฒนาความทนทานทางจิตใจของเด็กระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
2. เพื่อทดสอบผลของการให้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาต่อการพัฒนาความทนทานทางจิตใจ

สมมติฐานของการวิจัย

การให้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาสามารถพัฒนาความทนทานทางจิตใจของเด็กมัธยมศึกษาตอนปลายได้

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพที่ 1-1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

จากการทบทวนทฤษฎีและงานวิจัยทั้งในและต่างประเทศ พบว่า การให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาสามารถพัฒนาความทนทานทางจิตใจของเด็กระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายอย่างมีประสิทธิภาพ ด้วยเหตุผล 3 ประการ

1. การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญามุ่งเน้นในการลดความแปรปรวนของอารมณ์และพฤติกรรมการยอมแพ้ด้วยตนเอง โดยการให้หลักปรัชญาในการดำเนินชีวิตที่อ้างอิงความจริงและปฏิบัติได้
2. ความทนทานทางจิตใจสามารถพัฒนาด้วยการเผชิญหน้ากับสถานการณ์ปัญหาและเกิดการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์นั้น นอกจากนี้ยังสามารถส่งเสริมพัฒนาจากการมีปฏิสัมพันธ์

กับกลุ่มคนและเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ของคนอื่น โดยมีการกระตุ้น สะท้อน ส่งเสริมให้กำลังใจ และการเริ่มปฏิบัติด้วยตนเอง

3. มีงานวิจัยสำหรับการให้การปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาที่แสดงให้เห็นถึงการแก้ไขหรือพัฒนาตัวแปรองค์ประกอบของความทนทานทางจิตใจ

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. เด็กที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญามีการพัฒนาความทนทานทางจิตใจ ทำให้สามารถควบคุมอารมณ์ตนเอง ผ่อนคลายจากปัญหาที่เผชิญ ไม่นำเอาสิ่งที่เป็นประสบการณ์ทางลบมาคิดและปิดกั้นศักยภาพของตนเอง ลดความเครียด รวมไปถึงอาการซึมเศร้า และวิตกกังวล สามารถตั้งเป้าหมาย มองโลกในแง่ดี ดำเนินชีวิตด้วยความมุ่งมั่น สามารถมีสุขภาพจิตที่มั่นคงต่อการเปลี่ยนแปลงอันไม่พึงประสงค์ และมั่นใจในความสามารถของตนเอง ในการหาทางออกที่เป็นประโยชน์ต่อเป้าหมายของตนเอง นอกจากนี้ยังส่งเสริมให้พวกเขา มีความสามารถในการฟื้นตนจากความล้มเหลว และพร้อมที่ดำเนินชีวิตต่อไปอย่างรวดเร็ว

2. เด็กที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาและมีความทนทานทางจิตใจ เป็นประโยชน์ต่อบุคคลและสภาพแวดล้อมรอบตัว ทั้งทางด้านการปฏิบัติตนให้เหมาะสมกับปัญหา การเป็นตัวอย่างที่ดีในการควบคุมตนเองเพื่อรับมือกับสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบ ๆ ตัวพวกเขาและ การเป็นศูนย์รวมการเปลี่ยนแปลงไปสู่ความท้าทายใหม่ ๆ เพื่อไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ และคาดการณ์ผลที่ได้รับอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

3. อาจารย์และบุคลากรที่เกี่ยวข้องภายในโรงเรียนสามารถนำโปรแกรมนี้ไปใช้ ประโยชน์ในการพัฒนาความทนทานทางจิตใจเพื่อการปรับตัวและส่งเสริมศักยภาพในการเรียนรู้ของเด็กนักเรียน

ขอบเขตของการวิจัย

1. ประชากร คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายของ โรงเรียนเมืองพัทยา 11
2. กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายของ โรงเรียนเมืองพัทยา 11
เกณฑ์การคัดเลือกที่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ด้วยแบบทดสอบความทนทานทางจิตใจ 48 ข้อ ทำการสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) และสุ่มการเข้ากลุ่ม (Random assignment) เพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 6 คน และกลุ่มควบคุม 6 คน
3. ตัวแปรที่ศึกษา
 - 3.1 ตัวแปรทดลอง คือ การปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา
 - 3.2 ตัวแปรผล คือ ความทนทานทางจิตใจที่มีองค์ประกอบ 4 ด้าน

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ความทนทานทางจิตใจ (Mental toughness) หมายถึง “รูปแบบของอุปนิสัยที่กำหนดอย่างกว้าง ๆ ถึงการตอบสนองต่อความเครียด แรงกดดัน ความท้าทายและการเปลี่ยนแปลง โดยไม่สนใจสภาพข้างเคียง” เป็นความสามารถของจิตใจที่รองรับความกดดันต่าง ๆ จากภายนอก สามารถบริหารความเครียดที่เกิดขึ้นอย่างเหมาะสม และสามารถรักษาระดับความมุ่งมั่นในกิจกรรมที่มีแรงกดดันอย่างต่อเนื่อง จนสามารถบรรลุเป้าหมายของกิจกรรม (Clough, Strycharczyk, Rowlands, & Czerweno, 2007) ภายในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้มุ่งเน้นการศึกษาและพัฒนาความทนทานทางจิตใจภายใต้บริบทของบุคคลทั่วไปที่ได้จากการวัดด้วยแบบวัดความทนทานทางจิตใจ 48 ข้อ ซึ่งมีองค์ประกอบย่อย 4 ด้าน ของความทนทานทางจิตใจ

1.1 ความท้าทาย (Challenge) หมายถึง มุมมองต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ของบุคคล โดยสามารถตีความเหตุการณ์ให้เป็นอุปสรรคหรือ โอกาส คนที่ชอบความท้าทายมีมุมมองให้ทุกเหตุการณ์เป็นโอกาสและมองหาทางแก้ไข โดยพัฒนาตนเองภายในกระบวนการแก้ปัญหา นั้น ๆ มุมมองนี้เป็นตัวแปรสำคัญสำหรับเด็กและวัยรุ่นที่ผลักดันให้เกิดการเปิดโอกาสให้ตนเองเรียนรู้ ประสบการณ์ใหม่และรับมือกับการเปลี่ยนแปลงอย่างเหมาะสม โดยสามารถสังเกตจากการตอบสนองของเด็กต่อกิจกรรมหรืองานที่ไม่ธรรมดาที่มีความเกี่ยวข้องกับ ความคาดหวังและความกดดันหลาย ๆ ด้าน เป็นโอกาสที่ได้แสดงออกในด้านความท้าทาย

1.2 ความยึดมั่น (Commitment) หมายถึง คุณสมบัติทางจิตใจที่ผลักดันให้บุคคลพยายามรักษาคำมั่นสัญญาในงานที่รับมอบหมายหรือการมีความรับผิดชอบ มีความพยายามทำจนประสบความสำเร็จแม้ว่ามีปัญหาหรืออุปสรรคเข้ามาขัดขวาง สามารถสังเกตจากการสร้างพันธะสัญญากับตนเองหรือกับผู้อื่น และความพยายามเพื่อที่รักษาคำมั่นสัญญานั้น นอกจากนี้ การยึดมั่นในคำสัญญายังช่วยให้เกิดความสามารถด้านการวางแผนงาน การกำหนดตารางงานและการทำให้สำเร็จในตารางงานที่วางแผนไว้ ส่งผลให้เกิดประสิทธิภาพที่ในการบริหารจัดการชีวิต และเพิ่มคุณภาพชีวิต

1.3 การควบคุม (Control) หมายถึง ความรู้สึกที่สามารถควบคุมสิ่งต่าง ๆ ของบุคคล เป็นความรู้สึกที่เชื่อว่า พวกเขาสามารถควบคุมเหตุการณ์ สถานการณ์ ชีวิต หรือการทำงาน เป็นความรู้สึกที่ความคิด “ฉันทำได้” มีตัวตนอยู่ สามารถสังเกตจากแนวโน้มที่ทำในสิ่งที่อยู่ นอกเหนือสถานการณ์ปกติ (Comfort zone) มีการตอบสนองโดยทั่วไปต่อเหตุการณ์ว่าสามารถทำได้ มีอุปนิสัยเป็นอาสาสมัครและทำกิจกรรมหลาย ๆ อย่าง การควบคุมถูกแบ่งออกเป็น 2 มิติย่อย ได้แก่ การควบคุมอารมณ์ (Emotional control) หมายถึง การรู้สึกตัวถึงอารมณ์ของตนเอง และสามารถเก็บกดหรือปลดปล่อยอารมณ์นั้นอย่างเหมาะสม และการควบคุมชีวิต (Life control)

หมายถึง การรับรู้สิ่งที่สำคัญต่อตนเอง เช่น เป้าหมายในช่วงเวลาต่าง ๆ และสามารถดำเนินตามแผนการเพื่อไปสู่เป้าหมายอย่างเหมาะสม

1.4 ความมั่นใจ (Confidence) หมายถึง ความเชื่อของบุคคลว่าพวกเขามีความสามารถทำในสิ่งที่ต้องทำนั้น ๆ หรือไม่ นอกจากนี้ยังรวมไปถึงความสามารถที่จะเพิ่มขึ้นในเวลาที่สำคัญในชีวิตเพื่อที่แสดงความคิดเห็น แนวความคิด เป็นผู้นำให้กับผู้อื่น สืบเนื่องจากการที่สามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายได้ กล่าวพูดในสิ่งที่ทำ ไม่เก็บตัว ความมั่นใจสามารถแบ่งออกเป็น 2 ด้าน คือ ความมั่นใจในความสามารถของตนเอง (Confidence in ability) หมายถึง ความเชื่อมั่นว่าตนเองมีความสามารถที่จะทำและสามารถทำได้ และความมั่นใจในการเข้าสู่สังคม (Confidence in interpersonal) หมายถึง ความเชื่อมั่นต่อตนเอง สามารถเปิดรับบุคคลอื่นเข้ามาในชีวิตโดยไม่เกิดปัญหาทางจิตใจ

2. ทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา (Cognitive-behavioral therapy) หมายถึง ทฤษฎีการเปลี่ยนตัวแปรทางปัญญาหรือการเปลี่ยนแปลงความคิด การตีความ การจินตนาการ การตั้งข้อสันนิษฐาน มุ่งมอง หรือกลยุทธ์ในการตอบสนอง เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของบุคคล ทั้งด้านพฤติกรรม ความรู้สึก และความคิด โดยเน้นการเปลี่ยนแปลงทั้งตัวของกลุ่มตัวอย่างเอง ทั้งด้านความคิดและพฤติกรรม นอกจากนี้ยังมีการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมอย่างเป็นระบบ เพื่อเอื้อต่อการเปลี่ยนแปลงของกลุ่มตัวอย่าง โดยทฤษฎีนี้เกิดขึ้นจากงานวิจัยที่ผสมผสานระหว่างทฤษฎีทางพฤติกรรม (Behavior) และทฤษฎีทางปัญญา (Cognitive) (Brooks-Harris, 2008)

3. การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา (Cognitive behavioral group counseling) หมายถึง โปรแกรมให้ความช่วยเหลือบุคคลที่อยู่ร่วมกันในสังคมหนึ่ง ๆ เพื่อขับเคลื่อนสังคมให้ดำเนินต่อไปอย่างราบรื่น โดยอาศัยทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาเป็นแนวทางช่วยให้กลุ่มเกิดความเข้าใจในตนเองและผู้อื่น เรียนรู้ทักษะการแก้ไขจัดการปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นระหว่างกัน สามารถกำหนดทางออกร่วมกันกับผู้อื่นอย่างเหมาะสม มีการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน มีการกำหนดบทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบ ตลอดจนปรับปรุงมุมมองที่มีต่อเหตุการณ์สอดคล้องกันและสมเหตุสมผล โดยผู้ให้การปรึกษาอาศัยทักษะเบื้องต้น อาทิเช่น การฟังอย่างใส่ใจ การตั้งคำถาม การทวนความ การสะท้อน การสรุปความ การให้กำลังใจ และเทคนิควิธีตามทฤษฎีบท เช่น การเสริมแรงทางบวก การเสริมสร้างทักษะการแก้ไขปัญหา การตั้งเป้าหมายชีวิต เป็นต้น การทำกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาสามารถแบ่งออกเป็น 4 ช่วงเวลา ที่มีการนำเทคนิควิธีการปรึกษาเข้ามาประยุกต์ใช้ การทำกลุ่มลักษณะนี้มักมีเป้าหมายหลัก เช่น การบริหารความเครียด การควบคุมความโกรธ การบริหารความเจ็บปวด เป็นต้น แต่เป้าหมายจริงที่เกิดขึ้นนั้น เกิดหลังจากการทำกลุ่มไปแล้ว และโดยมากทำให้เป็นเป้าหมายรายบุคคลเพื่อนำไปฝึกปฏิบัติต่อไปหลังจากจบการทำกลุ่ม

3.1 ช่วงที่ 1 เริ่มการให้การปรึกษากลุ่ม ในช่วงเริ่มต้นของการทำกลุ่มการปรึกษา ผู้นำกลุ่มจำเป็นต้องอธิบายความเป็นมาในการทำกลุ่มนี้อย่างชัดเจน ทั้งจุดประสงค์การทำกลุ่ม ขั้นตอนการทำ จำนวนครั้งในการเข้ากลุ่ม ระยะเวลา ผลที่ได้รับ และแจ้งข้อตกลงและการมีส่วนร่วมของสมาชิกในกลุ่ม (Corey, 2010)

3.2 ช่วงที่ 2 การประยุกต์ใช้เทคนิคการปรึกษา ในช่วงนี้สมาชิกควรเรียนรู้ถึงรากฐานของทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา มีความเข้าใจในสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างสัมพันธ์กันของความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการแสดงออกทางพฤติกรรม ตลอดจนอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมรอบตัว (Corey, 2010) หลักสำคัญของช่วงนี้คือ สมาชิกสามารถแยกแยะความแตกต่างของความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม และสามารถเข้าใจการควบคุมตนเองจากวงจรดังกล่าว

3.3 ช่วงที่ 3 การวางแผนการบำบัด ในช่วงนี้สมาชิกถูกกระตุ้นให้ช่วยเหลือซึ่งกันและกันในประเด็นปัญหา โดยการนำความรู้ความเข้าใจที่เกิดขึ้นภายใต้บรรยากาศความเชื่อใจในกลุ่มการปรึกษา ผู้นำกลุ่มสามารถนำเทคนิคการปรึกษามาจากหลายแหล่งทฤษฎีเพื่อให้สมาชิกเข้าใจถึงวงจรความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม ในช่วงเวลานี้เป้าหมายแต่ละบุคคลอาจเริ่มมีความแตกต่างกันออกไป ผู้นำกลุ่มจึงต้องพยายามให้สมาชิกยึดในเป้าหมายของกลุ่มก่อน แล้วค่อยเรียงลำดับความสำคัญในการแก้ไขปัญหารายบุคคลในลักษณะการให้การบ้านต่อไป (Corey, 2010) เทคนิคโดยทั่วไปที่นำมาใช้ ได้แก่ การหาต้นแบบ การให้การบ้าน การเสริมแรง การสะท้อน การปรับความคิดเชิงบวก เป็นต้น

3.4 ช่วงที่ 4 การปิดการปรึกษากลุ่ม ในช่วงสุดท้ายนี้ การให้การปรึกษากลุ่ม เน้นการฝึกปฏิบัติเป็นส่วนใหญ่ เพื่อให้สมาชิกสามารถนำไปปฏิบัติต่อได้เอง การสะท้อนความคิดเห็นระหว่างกันในกลุ่มเป็นสิ่งที่สำคัญในช่วงนี้ การมีความรับผิดชอบในตนเองควรรับการกระตุ้นอยู่ตลอดเวลาในช่วงการปรึกษาเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่แท้จริง จุดสำคัญในช่วงนี้คือ การพัฒนาให้สมาชิกเป็นผู้บำบัดตัวเอง (Corey, 2010) ผู้นำกลุ่มปรับเปลี่ยนหน้าที่ผู้นำกลายเป็นที่ปรึกษาให้แก่สมาชิก พร้อมทั้งกระตุ้นให้สมาชิกนำสิ่งที่เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้กับสถานการณ์อื่น ๆ และบุคคลอื่น ๆ นอกกลุ่มการปรึกษา นอกจากนี้เมื่อจบการทำกลุ่มการปรึกษาตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาจะทำการนัดหมายเพื่อติดตามผลอีกครั้งหลังจากสิ้นสุดการปรึกษา โดยระยะเวลาขึ้นอยู่กับการตกลงกันของสมาชิกและผู้นำกลุ่ม เพื่อการประเมินผลของการให้การปรึกษาและการนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันของสมาชิกในกลุ่ม

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเพื่อการศึกษาและพัฒนาความทนทานทางจิตใจด้วยโปรแกรมการปรึกษาตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา ผู้วิจัยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และเรียบเรียงนำเสนอไว้ดังนี้

1. แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความทนทานทางจิตใจ (Mental toughness)
 - 1.1 แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับความทนทานทางจิตใจ
 - 1.2 ความหมายของความทนทานทางจิตใจในบุคคลทั่วไป
 - 1.3 องค์ประกอบของความทนทานทางจิตใจในบุคคลทั่วไป
 - 1.4 การส่งเสริมและพัฒนาความทนทานทางจิตใจ
 - 1.5 แนวคิดเกี่ยวกับการวัดและประเมินผลความทนทานทางจิตใจ
 - 1.6 งานวิจัยในต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับความทนทานทางจิตใจ
 - 1.7 งานวิจัยภายในประเทศที่เกี่ยวข้องกับความทนทานทางจิตใจ
2. ทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา (การปรับพฤติกรรมทางปัญญา)
 - 2.1 ประวัติและความเป็นมาของแนวคิดพฤติกรรมทางปัญญา
 - 2.2 ความหมายของกระบวนการทางปัญญาและพฤติกรรม
 - 2.3 เทคนิคและวิธีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา
 - 2.4 การให้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา
 - 2.5 งานวิจัยในต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดและเทคนิควิธีการในการปรับพฤติกรรมตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา
 - 2.6 งานวิจัยในประเทศที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดและเทคนิควิธีการในการปรับพฤติกรรมตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา

แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความทนทานทางจิตใจ (Mental toughness)

แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับความทนทานทางจิตใจ

แนวคิดเกี่ยวกับความทนทานทางจิตใจเกิดขึ้นกลางศตวรรษที่ 20 โดยถูกจัดให้เป็นหนึ่งในโมเดลบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบ จากบุคลิกภาพ 16 ด้าน ของ Cattell (16 PF) (Asamoah, 2013) โดยมีการให้ความหมายในองค์ประกอบด้านจิตใจ (I) ที่เกี่ยวข้องกับจิตใจอ่อนแอกับจิตใจ

มั่นคง (Tough-mindedness) และให้ความหมายของจิตใจมั่นคงไว้ว่า คือ การอยู่บนโลกแห่งความจริง (Realistic) การปฏิบัติได้ (Practical) มีความเป็นอิสระไม่พึ่งพิง (Independent) และมีความรับผิดชอบ (Responsibility) จากนั้น การศึกษาเรื่องความทนทานทางจิตใจก็กลายเป็นตัวแปรทางจิตวิทยา ที่มีการศึกษาและพัฒนาอย่างมากตอนช่วงปลายศตวรรษนี้ โดยมีจุดประสงค์หลักในการศึกษา ในเชิงวิทยาศาสตร์การกีฬา เพื่อศึกษาสาเหตุที่ทำให้ประสิทธิภาพด้านกีฬาของนักกีฬาที่แตกต่างกัน ทั้ง ๆ ที่รับการฝึกทางร่างกายแบบเดียวกัน Asamoah ศึกษาประวัติความเป็นมาต่อจากนั้นและสรุปตามตาราง ดังนี้

ตารางที่ 2-1 สรุปประวัติความเป็นมาในการพัฒนาความทนทานทางจิตใจ (Asamoah, 2013)

ปี ค.ศ.	นักทฤษฎี	การพัฒนา
1974	Dominy Alderman	อ้างถึงการนำความทนทานทางจิตใจมาศึกษาความสัมพันธ์กับผลลัพธ์ของการแข่งขันกีฬา โดยมีแนวคิดที่ว่า นักกีฬาที่ยอดเยียมต้องมีร่างกายที่แข็งแรงและจิตใจที่มั่นคง (Mentally tough) และให้แนวความคิดว่า ความหยุ่นตัว (Resilience) เป็นองค์ประกอบหลักของความทนทานทางจิตใจ
1982	Jim Loehr	ให้ความเห็นอย่างกว้าง ๆ ของความทนทานทางจิตใจว่า ความทนทานทางจิตใจ คือ ความสามารถ (Ability) ต่อการแสดงประสิทธิผลของทักษะในนักกีฬา โดยไม่คำนึงถึงสถานการณ์การแข่งขัน มีองค์ประกอบทั้งทางด้านอารมณ์ (Emotion) และร่างกาย (Physical condition)
2001	Fourie and Potgieter	ทำการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพและเป็นครั้งแรกของการศึกษาคุณลักษณะทางจิตวิทยากับความทนทานทางจิตใจ และสรุปไว้ว่า ความทนทานทางจิตใจ คือ ความอดุสาหะพยายามที่ไม่สั่นคลอน และความมุ่งมั่นที่จะไปให้ถึงเป้าหมายโดยไม่คำนึงถึงความกดดันและอุปสรรค งานวิจัยครั้งนี้เป็นการให้แนวความคิดในด้านความทนทานทางจิตใจที่เป็นรูปธรรมมากขึ้น เพื่อการสังเคราะห์เครื่องมือวัด จากงานวิจัยของ Fourie and Potgieter ความทนทานทางจิตใจมีองค์ประกอบสำคัญ 12 ข้อ คือ ระดับแรงจูงใจ ทักษะการแก้ปัญหา การรักษาความมั่นใจของตนเอง ทักษะทางปัญญา วินัยบนเป้าหมายที่กำหนดไว้ การแข่งขัน การเตรียมพร้อมทั้งกายและใจ ความเป็นทีม การเตรียมพร้อมทางทักษะ ความกล้าหาญ ความเชื่อและศาสนา และจริยธรรม

ตารางที่ 2-1 (ต่อ)

ปี ค.ศ.	นักทฤษฎี	การพัฒนา
2002	Graham Jones	<p>ให้คำจำกัดความของความทนทานทางจิตใจไว้ว่า ความทนทานทางจิตใจ เป็นสิ่งที่มีตามธรรมชาติหรือสามารถพัฒนาขึ้นได้ตามหลักจิตวิทยา ซึ่งทำให้คุณสามารถรับมือกับสถานการณ์ต่าง ๆ ดีกว่าคู่แข่ง (ทั้งทางด้าน การแข่งขัน การฝึกฝน และชีวิตประจำวัน) และระบุคุณลักษณะสำคัญ 12 ข้อ ของความทนทานทางจิตใจ ดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ความเชื่อมั่นที่ไม่สั่นคลอนในความสามารถของตนเองเพื่อที่บรรลุ เป้าหมาย 2. การฟื้นคืนสภาพจากสภาพเลวร้ายด้วยการเพิ่มความประสงค์ ที่จะสำเร็จ 3. ความเชื่อมั่นที่ไม่สั่นคลอนเพื่อได้มาซึ่งความสามารถที่เหนือกว่าคู่แข่ง 4. ความทะเยอทะยานและแรงจูงใจภายในเพื่อความสำเร็จ 5. การคงสติในสถานการณ์การแข่งขัน 6. การควบคุมตนเอง (ทางจิตใจ) หลังจากประสบกับสถานการณ์ ที่ไม่คาดฝัน หรือเหตุการณ์ที่ควบคุมไม่ได้ระหว่างการแข่งขัน 7. ความอดทนต่อความเจ็บปวดทั้งทางร่างกายและอารมณ์ เพื่อรักษา ความสามารถทางทักษะและความพยายาม 8. การยอมรับความวิตกกังวลว่าเป็นสิ่งที่เลี่ยงไม่ได้ และสามารถควบคุม ความวิตกกังวล 9. ชอบความรู้สึกกดดันในการแข่งขัน 10. ไม่รู้สึกว่าตนเองอ่อนแอหรือคู่แข่งเก่งกว่า 11. ความสามารถในการรักษาสติ สมาธิ แม้ว่าถูกทำให้สับสน 12. สามารถสลับปรับเปลี่ยนความสนใจต่อเหตุการณ์ได้ตามต้องการ

ตารางที่ 2-1 (ต่อ)

ปี ค.ศ.	นักทฤษฎี	การพัฒนา
2002	Peter Clough	นำเสนอกรอบแนวคิดทางความทนทานทางจิตใจด้วยองค์ประกอบ 4 ด้าน บนการวิจัยด้านการกีฬา ซึ่งประกอบไปด้วย การควบคุม (Control) ความท้าทาย (Challenge) ความมั่นใจ (Confidence) และ ความยึดมั่น (Commitment) โดยพยายามสร้าง ออกแบบให้เป็น คุณลักษณะทางจิตวิทยามากขึ้น มุ่งเน้นให้อยู่ในกรอบทฤษฎีและอยู่บนรากฐานของการตั้งสมมติฐานบนโครงสร้างที่มีความเกี่ยวเนื่องกัน แต่เนื่องจากแนวคิดนี้ไม่ได้อยู่บนรากฐานของทฤษฎีความแข็งแกร่ง (Hardiness theory)* ทำให้รับการวิจารณ์ว่าไม่เหมาะกับการศึกษา ในด้านที่เกี่ยวข้องกับการกีฬาและการทหาร
2005	Cory Middleton	เสนอแนวคิดของความทนทานทางจิตใจไว้ว่า คือ ความอดสาหะพยายาม ที่ไม่สิ้นกลอน และการยอมรับผลลัพธ์ต่อการไปถึงเป้าหมาย แม้ว่า มีแรงกดดันหรืออุปสรรค และมีคุณลักษณะประกอบ ดังนี้ การรับรู้ ประสิทธิภาพแห่งตน (Self-efficacy) ศักยภาพ (Potential) แนวคิด จิตแห่งตน (Mental self-concept) ความคุ้นเคยในหน้าที่ (Task familiarity) คุณค่าแห่งตน (Value) ที่สุดของตนเอง (Personal bests) การมุ่งมั่นในเป้าหมาย (Goal commitment) ความพยายาม (Perseverance) ความมุ่งมั่นในงาน (Task focus) การคิดบวก (Positivity) การบรรเทาความเครียด (Stress minimization) การเปรียบเทียบเชิงบวก (Positive comparisons)
2007	Graham Jones	เสนอแนวคิดต่อยอดของความทนทานทางจิตใจเป็น 4 ช่วงเวลา โดยมี คุณลักษณะที่เฉพาะในแต่ละช่วงเวลา <ol style="list-style-type: none"> 1. ช่วงการสร้างทัศนคติ มุ่งเน้นในการพัฒนาความเชื่อและความมุ่งมั่น 2. ช่วงการฝึกฝน มุ่งเน้นในการพัฒนาเป้าหมาย (Goal) การควบคุม (Control) และการผลักดันตนเอง (Push self to the limit) 3. ช่วงระหว่างการแข่งขัน มุ่งเน้นให้มีความเชื่อ (Belief) รักษาระดับความมุ่งมั่น (Staying focus) ปรับประสิทธิภาพ (Performance) รับมือแรงกดดัน (Pressure) ควบคุมความคิดและอารมณ์ (Control thoughts and feeling) ควบคุมสถานการณ์ (Control environment) 4. ช่วงหลังการแข่งขัน มุ่งเน้นในด้านการรับมือกับชัยชนะ (Handling success) และการรับมือกับความพ่ายแพ้ (Handling failure)

ตารางที่ 2-1 (ต่อ)

ปี ค.ศ.	นักทฤษฎี	การพัฒนา
2008	Daniel Gucciardi	นำเสนอแนวความคิดของความทนทานทางจิตใจไว้ว่า ความทนทานทางจิตใจ คือ กลุ่มของคุณค่า (Values) ทักษะ (Attitudes) พฤติกรรม (Behaviors) และอารมณ์ (Emotions) ทำให้คุณมีความอดสาหะพยายามและเอาชนะอุปสรรค ความยากลำบาก หรือประสบการณ์ที่กดดัน และยังช่วยรักษาระดับสมาธิและแรงจูงใจ เพื่อที่จะไปสู่เป้าหมายอย่างมั่นคง
2014	Peter Clough	พัฒนาแนวคิดเดิม และมุ่งเน้นในการทดสอบและพัฒนาคุณลักษณะที่เฉพาะเจาะจงสำหรับบุคคลทั่วไป โดยให้แนวคิดที่สำคัญว่า การอยู่ในสังคม ย่อมเกิดการแข่งขัน เกิดการเปลี่ยนแปลงสถานะ และมีความท้าทาย เช่นเดียวกับการกีฬาหรือการทหาร โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับเยาวชน ในวัยเรียนที่ต้องเจอกับการแข่งขันระหว่างการเรียนและการปรับตัวให้เข้ากับสังคม

หมายเหตุ *Hardiness theory เป็นทฤษฎีทางบุคลิกภาพที่มีการศึกษากันอย่างกว้างขวางในจิตวิทยาทางทหาร ประกอบไปด้วยคุณลักษณะ 3 ประการ คือ การควบคุม (Control) ความยึดมั่น (Commitment) และความท้าทาย (Challenge) โดยเปรียบเสมือนต้นทุนการด้านทานเมื่อต้องประสบการณ์สถานการณ์ที่ตึงเครียด

ความหมายของความทนทานทางจิตใจในบุคคลทั่วไป

ความทนทาน (Toughness) เป็นคำแปลมาจากคำในภาษาอังกฤษที่มีความหมายว่า แข็งแรง (Strong) และมุ่งมั่น (Determined) (แปลโดย Cambridge dictionary ปี ค.ศ. 2014) ดังนั้นความทนทานจึงมักใช้กับสิ่งที่จะต้องสามารถรับแรงจากภายนอก โดยมีจุดประสงค์ที่ชัดเจน ตัวอย่างเช่น อลูมิเนียมเป็นโลหะที่มีความแข็งแรงและทนทานต่อการเกิดสนิม พลาสติกมีความแข็งแรง สามารถรับน้ำหนักของหนัก ๆ แต่ไม่มีความทนทานต่อไฟหรือสารที่มีฤทธิ์ไม่เป็นกลาง เช่น กรดหรือเบส และคนมีความเข้มแข็งในจิตใจแต่ไม่สามารถทนทานต่อกีเลสได้ เป็นต้น ทำให้ความทนทานมีความหมายที่เฉพาะเจาะจงกว่าความแข็งแรง ในภาษาไทยมีการใช้คำแทนความหมายของคำ Toughness ไว้หลายความหมายที่ใกล้เคียงกัน เช่น ความทนทาน (อ้างในงานวิจัยเล่มนี้) ความอดทน ความอดกลั้น ความฮึด ความแข็งแกร่ง และความทรหด เป็นต้น

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (2558) แสดง
 ธรรมเทศนาที่กล่าวถึงความอดทนเอาไว้ในการแสดงธรรม เรื่อง “ธรรมะเป็นเครื่องอบรม
 ในการปฏิบัติอบรมจิต” ว่าความอดทน คือ เป็นความอดได้ ทนได้ และเป็นคุณธรรมสำคัญ
 สู่ความสำเร็จ โดยท่านให้ความหมายของความอดทนไว้ 3 ด้าน คือ ความอดทนทางกาย ความอดทน
 ทางวาจา และความอดทนทางใจ ความอดทนทางกาย หมายถึง บุคคลที่สามารถทนรับความลำบาก
 ทางการดำเนินชีวิต โรกภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ยอมรับความผิดพลาดและความผิดปกติทางด้านร่างกาย
 และดำเนินชีวิตต่อไป โดยทำสิ่งที่ทำได้ให้ดีที่สุดโดยไม่เบียดเบียนผู้อื่น ความอดทนทางวาจา
 หมายถึง บุคคลที่สามารถทนรับการต่อว่า ตี เคียด นินทา การกล่าวร้ายจากผู้อื่น โดยถึงแม้
 มีความเจ็บใจอยู่ภายใน ก็ไม่แสดงออกที่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน นอกจากนี้ยังรวมไปถึงการอดทน
 ต่อการต่อว่า ตี นินทา และการกล่าวร้ายผู้อื่นด้วย ความอดทนทางใจ หมายถึง บุคคลที่ไม่หวาดหวั่น
 ต่ออุปสรรคทางจิตใจ เช่น ความอยากได้ อยากเป็น ความเกียจคร้าน และท้อแท้ ที่อาจทำให้ผู้อื่น
 ต้องเดือดร้อน

ประทุมมาศ ศรีวิชัย (2530) ให้ความหมายของความอดทนไว้ว่า เป็นศิลปะในการต่อสู้กับ
 จิตใจของตนเองให้พัฒนาไปข้างหน้า การอดทน ไม่ว่าจะทำเพื่อจุดประสงค์ใดก็ตาม ย่อมนำ
 ความสำเร็จมาให้ ในการศึกษาความสัมพันธ์ของความอดทนต่อผลการเรียน พบว่า ความอดทน
 มีอิทธิพลเสมือนกำลังใจที่ช่วยให้มีความพยายามบากบั่นเพื่อไปให้ถึงเป้าหมาย มีคุณลักษณะย่อย
 ประกอบไปด้วย ความขยันหมั่นเพียร คือ การปฏิบัติตนอย่างสม่ำเสมอต่อกิจกรรมอันเป็นประ โยชน์
 ต่อการเรียน เช่น การอ่านหนังสือและทำการบ้านอย่างสม่ำเสมอ เป็นต้น ความเป็นระเบียบ คือ
 ความสามารถในการควบคุมตนเองต่อเป้าหมายทางการเรียนที่ตั้งไว้ รวมไปถึงการปฏิบัติตามกฎ
 กติกาในสังคม ความอดทนอดกลั้น คือ ความสามารถในการแก้ไขปัญหาโดยไม่ย่อท้อ เช่น
 หากคะแนนสอบคราวนี้ไม่ดี ก็ดูหนังสือหรือปรึกษาอาจารย์เพิ่มขึ้นเพื่อการพัฒนาในการสอบ
 ครั้งต่อไป ความพากเพียร คือ ความมุ่งมั่นที่จะสำเร็จ มีความพยายามที่เอาชนะขีดความสามารถ
 ของตนเองด้วยตนเอง เช่น การพยายามทำการบ้านในข้อที่ยากและซับซ้อนกว่าด้วยตนเอง
 ก่อนปรึกษาคนอื่น ความละเอียดลออ คือ ความรอบคอบในการปฏิบัติงาน มีการทำความเข้าใจ
 ในสิ่งที่กำลังปฏิบัติ และทำการตรวจสอบสิ่งที่ทำไปแล้วว่าถูกต้องตามเงื่อนไขหรือไม่ คุณลักษณะ
 สดุดท้าย คือ ความเคร่งครัด หมายถึง การยึดมั่นในสิ่งที่กำลังกระทำอยู่อย่างกระตือรือร้น
 มีความตั้งใจและมุ่งมั่นที่จะทำให้สำเร็จ ซึ่งรวมไปถึงการแสดงออกทางพฤติกรรมที่มีการวางแผน
 และทำงานอย่างเป็นขั้นเป็นตอน

ธนิดา จุลวนิชย์พงษ์, นฤพนธ์ วงศ์คุรุภัทร และวิชัย จุลวนิชย์พงษ์ (2533) ทำการพัฒนา
 แบบสอบถามความเข้มแข็งทางจิตใจฉบับภาษาไทย และให้ความหมายของความเข้มแข็งทางจิตใจ

ไว้ว่า เป็นความสามารถที่ควบคุมอารมณ์ตอบสนอง มีสมาธิและความตื่นตัวต่อสิ่งที่ทำ ในสถานการณ์ที่เครียดในระดับที่เหมาะสม ไม่มากหรือน้อยจนเกินไป การมีจิตใจที่เข้มแข็งนั้น แม้ว่าร่างกายเจ็บปวดหรืออ่อนแอ แต่สามารถอดทนและมานะพยายามฝ่าฟันเอาชนะปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ เพราะว่าจิตใจมีอำนาจเหนือร่างกาย ธนิตา จุลวนิชย์พงษ์ และคณะ ทดสอบและให้องค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจไว้ 12 ข้อ ได้แก่ ความมั่นใจ อัธมโนทัศน์ทางด้านจิตใจ ความพากเพียร ความคุ้นเคย การรู้จุดแข็ง การให้คุณค่ากับสิ่งที่ทำ ความทุ่มเทต่อเป้าหมาย การคิดในแง่บวก การจัดการกับความเครียด และความรู้สึกได้เปรียบ

Gucciardi (2012) ให้ความหมายของความทนทานทางจิตใจไว้ว่า ความทนทานทางจิตใจ คือ กลุ่มของคุณค่า (Values) ทศนคติ (Attitudes) พฤติกรรม (Behaviors) และอารมณ์ (Emotions) ทำให้คุณมีความอดสาหะพยายาม และเอาชนะอุปสรรค ความยากลำบาก หรือประสพการณ์ที่กดดัน และยังช่วยรักษาระดับสมาธิและแรงจูงใจเพื่อไปสู่เป้าหมายอย่างมั่นคง (Asamoah, 2013) ซึ่งให้คุณลักษณะเฉพาะที่จัดเป็นคู่ตรงข้ามกัน 11 คู่ ได้แก่

ตารางที่ 2-2 สรุปคุณลักษณะของความทนทานทางจิตใจ (Asamoah, 2013)

คุณลักษณะเฉพาะด้านบวก	คุณลักษณะเฉพาะด้านลบ
เชื่อมั่นในตนเอง (Self-belief)	สับสน (Doubt)
มีแรงบันดาลใจ (Self-motivated)	ไม่มีแรงบันดาลใจ (Unmotivated)
ทัศนคติมั่นคง (Tough attitude)	ทัศนคติอ่อนแอ (Weak attitude)
มีความมุ่งมั่นจดจ่อ (Focused)	ไม่มีความมุ่งมั่นจดจ่อ (Unfocused)
มีความยืดหยุ่น (Resilience)	เปราะบาง (Fragile)
รับมือกับแรงกดดัน (Handling pressure)	วิตกกังวล (Anxious)
มีจริยธรรมในการทำงาน (Work ethic)	ขี้เกียจ (Lazy)
ให้คุณค่าแก่ตนเอง (Personal values)	ไม่ซื่อสัตย์ (Poor integrity)
มีความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional intelligence)	ไม่มีวุฒิภาวะ (Immaturity)
มีทักษะทางกีฬา (Sport intelligence)	ไม่มีความแข็งแรงทางร่างกาย (Lack physical tough)
มีความอดทนทนทาน (Tough)	อ่อนแอ (Weak)

จากการศึกษาของ Gucciardi แสดงให้เห็นว่า ความทนทานทางจิตใจเป็นโครงสร้างทางจิตวิทยาหลายมิติ (Multidimensional construct) และเขาพยายามมุ่งเน้นการศึกษาเงื่อนไขส่งผลต่อความทนทานทางจิตใจในฝั่งทัศนคติด้านลบเป็นหลัก

Clough and Strycharczyk (2014) ให้ความหมายของความทนทานทางจิตใจไว้ดังนี้ “ความทนทานทางจิตใจเป็นรูปแบบของอุปนิสัยที่กำหนดอย่างกว้าง ๆ ถึงการตอบสนองต่อความเครียด แรงกดดัน ความท้าทายและการเปลี่ยนแปลง โดยไม่สนใจสภาพข้างเคียง”

“It is a personality trait which determines, in large part, how individuals respond to stress, pressure, challenge, and change irrespective of prevailing circumstance.” (Clough & Strycharczyk, 2014, pp. 3-4)

จากความหมายข้างต้นของ Clough and Strycharczyk ความทนทานทางจิตใจเป็นอุปนิสัย เป็นสิ่งที่บ่งบอกวิธีการตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ ความทนทานนี้ถูกแสดงออกมาในทุกสถานการณ์ ไม่ว่าจะเป็นที่บ้าน โรงเรียน ที่ทำงาน หรือแม้แต่กิจกรรมประจำวัน เช่น การตื่นนอน การเดินทาง การจัดการเวลาเรียน หรือทำงาน เป็นต้น แต่อย่างไรก็ตาม ความทนทานทางจิตใจถือเป็นอุปนิสัยที่ยืดหยุ่น (Plastic personality trait) ที่มีความสามารถในการปรับเปลี่ยนเมื่อได้รับการฝึกฝนพัฒนา จึงทำให้สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมหากพฤติกรรมเบื้องต้นของพวกเขาไม่เป็นที่น่าพอใจ นอกจากนี้ในความหมายอย่างกว้าง ๆ ที่ Clough and Strycharczyk กำหนดไว้นั้น แสดงให้เห็นว่า ความทนทานทางจิตใจนั้น สามารถอธิบายถึงเหตุผลของการที่คนเราตอบสนองต่อเหตุการณ์แตกต่างกัน และมีประสิทธิผลที่ดีกว่าเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ตึงเครียด นอกจากนี้ ในงานวิจัยพบว่า ความทนทานทางจิตใจก็ยังส่งผลทางอ้อมอย่างมีนัยสำคัญต่อเหตุการณ์อื่น ๆ ด้วย ยกตัวอย่างเช่น งานวิจัยในประเทศอังกฤษ พบว่า เด็กที่มีความทนทานทางจิตใจสูง มีผลการเรียนที่ดีกว่า (Stamp et al., 2015) ทำให้ Clough and Strycharczyk เชื่อว่า ความทนทานทางจิตใจของคนนั้นเป็นภาพกว้าง ๆ ในการช่วยแก้ไขปัญหาในชีวิตในหลากหลายมิติ อาทิเช่น ผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาของเด็ก คุณภาพชีวิต และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางบวก และความหมายในส่วนสุดท้ายที่กล่าวว่า ไม่สนใจสภาพข้างเคียง หมายถึง ผู้ที่มีความทนทานทางจิตใจสูง ไม่โทษสิ่งแวดล้อมข้างเคียงที่ไม่เป็นใจต่อเหตุการณ์ที่ล้มเหลว พวกเขายอมรับว่ามันเป็นสิ่งที่ควรเกิด และพวกเขาเชื่อมั่นว่าทำมันได้ ทำให้ผู้ที่มีความทนทานทางจิตใจสูง สามารถประสบความสำเร็จเกือบทุกสภาพแวดล้อม

จากความหมายของความทนทานทางจิตใจที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยให้ความเห็นว่า ความทนทานทางจิตใจแบ่งออกเป็น 2 แนวความคิด อันได้แก่ ความทนทานทางจิตใจเพื่อยอมรับและปรับตัว (Acceptance-based concept) หรือการอดทนต่อสิ่งต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบต่อจิตใจ

ของเรา ขอรับและปรับตัวไปตามสิ่งเหล่านั้น โดยไม่ทำให้เกิดปัญหาในการดำเนินชีวิต และ ความทนทานทางจิตใจเพื่อการเตรียมพร้อมและกระตุ้นให้เปลี่ยนแปลง (Change-based concept) เช่น การเตรียมตัวสำหรับเป้าหมาย คาดการณ์ถึงปัญหา อุปสรรค และพัฒนาตนเองเพื่อรับมือ อุปสรรคนั้นอย่างมีประสิทธิภาพ (Clough et al., 2007)

เนื่องจากสภาพสังคมในปัจจุบันมีการแข่งขันกันสูงและมีความต้องการมีประสิทธิภาพ สูงกว่าในอดีต ไม่ว่าจะเป็นการทำคะแนนที่สูงกว่าและการใช้เวลาน้อยกว่า เป็นต้น ทำให้การพัฒนา ความทนทานทางจิตใจจึงควรมุ่งเน้นในการเตรียมพร้อมและกระตุ้นให้เปลี่ยนแปลง (Change-based concept) การพัฒนาความทนทานทางจิตใจสำหรับบุคคลทั่วไปนี้ ประกอบไปด้วย องค์ประกอบย่อยที่เป็นแก่นหลักในการพัฒนา ประกอบไปด้วย ความท้าทาย (Challenge) ความยึดมั่น (Commitment) การควบคุม (Control) และความเชื่อมั่น (Confidence) (Clough et al., 2007)

องค์ประกอบของความทนทานทางจิตใจในบุคคลทั่วไป

ความทนทานทางจิตใจของ Clough et al. (2007) เป็นไปตามแนวความคิด เพื่อการเตรียมพร้อมและกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ซึ่งมีองค์ประกอบของความทนทาน ทางจิตใจภายใต้นิยาม เพื่อประยุกต์ใช้กับเด็กหรือบุคคลทั่วไปไว้เป็น 4 ข้อ

1. ความยึดมั่น (Commitment) หมายถึง คุณสมบัติทางจิตใจที่ผลักดันให้บุคคลพยายาม รักษาคำมั่นสัญญาในงานที่รับมอบหมายหรือการมีความรับผิดชอบ การพยายามทำงานประสบความสำเร็จแม้ว่ามีปัญหาหรืออุปสรรคเข้ามาขัดขวาง โดยประกอบด้วย 2 คุณลักษณะย่อย คือ การสร้างพันธะสัญญากับตนเองหรือกับผู้อื่น และการพยายามเพื่อรักษาคำมั่นสัญญานั้น ทั้งสอง คุณลักษณะเป็นคุณลักษณะกระตุ้นตนเอง ไม่ใช่ยินยอมในสิ่งที่ได้รับมา บุคคลที่มีคุณลักษณะ ทั้งสองสูง มีแนวโน้มสัญญาในการทำงานที่ยากกว่า ในทางตรงกันข้าม หากมีคะแนนด้านนี้ต่ำ จะพบการหลีกเลี่ยงคำสัญญา โดยแสดงออกในลักษณะ “อย่าคาดหวังกับผลลัพธ์ของผมนะครับ” “ผมไม่รู้จะทำได้ไหม” องค์ประกอบนี้แสดงถึงการที่บุคคลให้คำมั่นสัญญาที่เป็นรูปธรรมและ คุ้มค่าได้ การที่ยึดมั่นในคำสัญญานั้น แม้ว่าการยึดมั่นในสิ่งเหล่านี้เป็นการเพิ่มความเครียดให้กับ บุคคล ซึ่งขัดแย้งกับจุดประสงค์หลักของความทนทานทางจิตใจที่มุ่งหวังเพื่อการลดความเครียด แต่การยึดมั่นในคำสัญญานี้ลดพฤติกรรมในการผัดวันประกันพรุ่ง ที่สุดท้ายแล้วทำให้สถานการณ์ เลวร้ายลง องค์ประกอบนี้แสดงออกอย่างชัดเจนในงานวิจัยเกี่ยวกับนักเรียนในชั้นเรียนที่พยายาม ผลักดันการบ้านออกไปแทนการมุ่งมั่นทำการบ้านเพื่อลดจำนวนการบ้านลงก่อนถึงวันที่ต้องส่ง อาจารย์ โดยรวมพบว่า เด็กที่กวดขันตนเองให้ทำการบ้านเสร็จก่อนเวลามีความเครียดในการเรียน น้อยกว่าเด็กที่ลดความเครียดชั่วคราวโดยการผัดงานออกไป (Clough et al., 2007) นอกจากนี้

การยึดมั่นในคำสัญญาช่วยให้เกิดความสามารถด้านการวางแผนงานอีกด้วย การกำหนดตารางงาน และการทำให้สำเร็จในตารางงานที่วางแผนไว้ ส่งผลให้เกิดประสิทธิภาพในการบริหารจัดการชีวิต และเพิ่มคุณภาพชีวิต

ตารางที่ 2-3 ลักษณะพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับระดับคะแนนขององค์ประกอบด้านความยึดมั่น

ลักษณะเปรียบเทียบเมื่อคะแนนรวมน้อยกว่า	ลักษณะเปรียบเทียบเมื่อคะแนนรวมมากกว่า
ไม่ชอบการตั้งเป้าหมายและการประเมินผล	ชอบเป้าหมายและการวัดผลสำเร็จ
ขาดมุมมองด้านวัตถุประสงค์ ดูเพียงแพ้-ชนะ	เป้าหมายมักถูกสร้างให้เป็นรูปธรรม
ตั้งเป้าหมายผิดพลาด	พยายามตีความหมายในเชิงกิจกรรม
มีการแสดงออกทางอารมณ์เมื่อได้รับงาน	เตรียมความพร้อมเสมอ
ปล่อยตนเองตามสถานการณ์	มีความมุ่งมั่นในกิจกรรม
โคตรเรียน โคตรงาน	มีการเรียงลำดับความสำคัญ
มีแนวโน้มมาสาย	พยายามเข้าเรียน เข้างานตรงเวลา
หาเหตุผลที่จะไม่ทำงาน	ตั้งมาตรฐานสูงทั้งตนเองและผู้อื่น
ปฏิเสธการเรียนรู้โดยอ้างผู้อื่น	ไม่ทำให้คนอื่นผิดหวัง

2. การควบคุม (Control) หมายถึง ความรู้สึกที่สามารถควบคุมสิ่งต่าง ๆ ของบุคคล เป็นความรู้สึกที่เชื่อว่าพวกเขาสามารถควบคุมเหตุการณ์ สถานการณ์ ชีวิต หรือการทำงาน เป็นความรู้สึกที่ความคิด “ฉันทำได้” มีตัวตนอยู่ ใครก็ตามที่มีระดับการควบคุมสูง มีแนวโน้มทำในสิ่งที่ยอยู่นอกเหนือสถานการณ์ปกติ (Comfort zone) การตอบสนองโดยทั่วไปต่อเหตุการณ์ของคนเหล่านี้คือ “ฉันทำได้ สิ่งมาเลย” พวกเขามีอุปนิสัยเป็นอาสาสมัคร และทำกิจกรรมหลาย ๆ อย่าง ในทางตรงกันข้าม เด็ก ๆ ที่มีค่าการควบคุมที่ต่ำ มักปฏิเสธหรือเลือกที่ทำในกิจกรรมทีละอย่าง และชอบที่บอกความรู้สึกทางลบกับคนอื่น ๆ เช่น “ฉันไม่มั่นใจ” “มันไม่น่าสำเร็จ” เป็นต้น นอกจากนี้การควบคุมถูกแบ่งออกเป็น 2 มิติย่อย ได้แก่ การควบคุมอารมณ์ (Emotional control) และการควบคุมชีวิต (Life control) การควบคุมนี้ เป็นความรู้สึกสำคัญในการบริหารความเครียด (Stress management) ความคาดหวังที่สูงกับระดับความสามารถในการควบคุม ส่งผลต่อความเครียดและความสุขของบุคคล (Clough et al., 2007) หากความคาดหวังในกิจกรรมสูง และระดับการควบคุมสูง นำไปสู่การเปิดประสบการณ์การเรียนรู้ใหม่ ๆ ในอีกทางหนึ่ง ถ้าความคาดหวังในกิจกรรมสูง แต่ระดับการควบคุมต่ำ นำไปสู่ความเครียดและไม่มีความสุข ในขณะที่เมื่อความคาดหวังต่ำนั้นไม่ทำให้เกิดประสบการณ์เรียนรู้ให้แก่บุคคล

การควบคุมอารมณ์ (Emotional control) เป็นทักษะที่สามารถฝึกได้ และเป็นอีกองค์ประกอบที่สำคัญสำหรับเด็กนักเรียน (Clough et al., 2007) โดยเด็กที่มีระดับการควบคุมอารมณ์ต่ำไม่สามารถแสดงอารมณ์ที่เหมาะสมกับเพื่อน ๆ ในห้อง ส่งผลเสียในเชิงความสัมพันธ์กับเพื่อนในห้อง ในทางกลับกัน การควบคุมอารมณ์ที่ดีมักแสดงเฉพาะอารมณ์ทางบวก และเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อไป

การควบคุมชีวิต (Life control) เป็นองค์ประกอบสำคัญในการควบคุมการดำเนินชีวิต เพื่ออนาคต ผู้ที่มีระดับการควบคุมองค์ประกอบนี้ต่ำมักถูกตนเอง และเชื่อว่าที่ชีวิตไม่สามารถทำให้ดีกว่านี้ได้เพราะฐานะทางสังคมที่ตนเองอยู่ในขณะที่ผู้ที่มีระดับการควบคุมชีวิตสูงมักไม่เห็นฐานะทางสังคมเป็นอุปสรรคในการประสบความสำเร็จในชีวิตของพวกเขาเอง

การควบคุมอารมณ์	
ลักษณะเปรียบเทียบเมื่อคะแนนรวมน้อยกว่า	ลักษณะเปรียบเทียบเมื่อคะแนนรวมมากกว่า
<p>แสดงออกทุกอารมณ์ที่สัมผัสได้</p> <p>เห็นเรื่องราวต่าง ๆ เป็นปัญหาของตนเอง</p> <p>มองสถานการณ์เป็นความผิดพลาดและต่อว่า</p> <p>ปัญหาส่วนใหญ่เกิดจากความรู้สึกของตนเอง</p> <p>แสดงอารมณ์ง่ายเมื่อโดนกระตุ้นหรือทำท้าวิตกกังวล</p> <p>มีการตอบสนองไวต่อการวิจารณ์</p> <p>แก้สถานการณ์ที่ถูกกระตุ้นได้ไม่ดี</p> <p>มักสร้างความกลัวขึ้นมาเองและพยายามหนี</p>	<p>ควบคุมอารมณ์ได้ดี</p> <p>เข้าใจอารมณ์ผู้อื่นและจัดการได้</p> <p>ถูกกระตุ้นให้โมโหยาก</p> <p>ไม่ค่อยเปิดเผยความวิตกกังวล</p> <p>ชอบและชื่นชมเวลาได้รับคำวิจารณ์</p> <p>อาจไม่รับรู้อารมณ์อ่อนไหวของผู้อื่น</p> <p>สามารถนั่งสงบได้ในช่วงเวลาวิกฤต</p> <p>ควบคุมให้ใช้พลังงานในการตัดสินใจได้ดี</p> <p>สามารถช่วยให้ผู้อื่นควบคุมอารมณ์ได้</p>
การควบคุมชีวิต	
ลักษณะเปรียบเทียบเมื่อคะแนนรวมน้อยกว่า	ลักษณะเปรียบเทียบเมื่อคะแนนรวมมากกว่า
<p>เชื่อว่าสิ่งต่าง ๆ ถูกลิขิตให้เกิดขึ้น</p> <p>มักประเมินความสามารถตนเองต่ำด้วยความเชื่อ</p> <p>สามารถหาข้อแก้ต่างได้ทันทีเมื่อล้มเหลว</p> <p>มีแนวโน้มที่รอให้สิ่งต่าง ๆ เกิดขึ้นก่อนนำเสนอ</p> <p>ไม่สามารถทำการบริหารเวลาได้</p> <p>มีข้ออ้างในการขาดแคลนทรัพยากรเสมอ</p>	<p>เชื่อเสมอว่าสามารถสร้างความแตกต่างได้</p> <p>โดยปกติเชื่อว่าทำได้</p> <p>สะดวกใจที่ทำงานหลาย ๆ อย่างพร้อม ๆ กัน</p> <p>ทำการบริหารเวลาได้ดี</p> <p>ทำงานหนักและมักมีแผนสำรอง</p> <p>รู้สึกว่ามีทางเลือกมากมายในชีวิต</p> <p>สามารถระบุวิธีการแก้ปัญหาได้ดีกว่าหาปัญหา</p>

ภาพที่ 2-1 ลักษณะพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับระดับคะแนนขององค์ประกอบด้านการควบคุม

3. ความมั่นใจ (Confidence) หมายถึง ความเชื่อของบุคคลว่าพวกเขามีความสามารถทำในสิ่งที่ต้องทำนั้น ๆ หรือไม่ นอกจากนี้ยังรวมไปถึงความสามารถที่จะยืนหยัดในเวลาที่สำคัญในชีวิต เพื่อที่แสดงความคิดเห็น แนวความคิด เป็นผู้นำให้กับผู้อื่น บุคคลที่มีระดับความเชื่อนี้สูงมักเชื่อมั่นในตนเองว่าสามารถทำงานที่รับมอบหมาย พวกเขายังกล้าพูดในสิ่งที่พวกเขาทำในทางกลับกัน มีระดับความมั่นใจต่ำมักมีแนวโน้มที่เก็บตัวและสร้างความผิดพลาดมากกว่า แม้ว่าความเชื่อมั่นนี้ถูกอภิปรายมาในงานวิจัยต่าง ๆ มากมาย แต่ก็ยังไม่สามารถหาข้อสรุปเกี่ยวกับคุณลักษณะหรือองค์ประกอบจำเพาะอย่างเป็นรูปธรรม อย่างไรก็ตาม การศึกษาทางสถิติพบว่าความมั่นใจที่มีความเกี่ยวข้องกับความสำเร็จทางจิตใจสามารถแบ่งออกเป็น 2 ด้าน คือ ความมั่นใจในความสามารถของตนเอง และความมั่นใจในการเข้าสู่สังคม สำหรับนักเรียนแล้วความมั่นใจเป็นสิ่งสำคัญ ความเชื่อว่าสามารถทำได้จะคอยผลักดันให้เกิดผลสัมฤทธิ์ที่ดี การขาดความมั่นใจเป็นตัวขัดขวางการพัฒนาศักยภาพของตัวนักเรียนเอง (Clough et al., 2007) ในช่วงการเรียน การเข้ากลุ่มเพื่อน ๆ เป็นการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ที่สำคัญมาก ผ่านความสัมพันธ์กับผู้อื่น โดยนักเรียนที่มีคะแนนด้านความมั่นใจสูงสามารถปฏิสัมพันธ์ได้ดีกับเพื่อนและอาจารย์นำไปสู่ความสะดวกในการพูดคุยและซักถาม ทำให้ประสิทธิภาพด้านอื่น ๆ ดีขึ้นตามมา สามารถเปิดมุมมองตนเองในการเรียนรู้เรื่องราวใหม่ ๆ โดยไม่มีความกังวลที่เกิดขึ้นภายใต้ความสัมพันธ์ที่ไม่ดีและปิดกั้นความคิดสร้างสรรค์ นักเรียนที่มีความมั่นใจสูงไม่ค่อยประสบปัญหาจากผลกระทบจากสภาพแวดล้อมรอบตัว พวกเขายอมรับด้วยตัวพวกเขาเองว่า วันไหนเป็นวันที่ดีสำหรับเขา โดยทั่วไปแล้ว พวกเขา รู้สึกว่าทุกวันเป็นวันดี แต่มีบางอย่างผิดปกติ ทำให้สิ่งต่าง ๆ ไม่ได้เป็นไปอย่างที่คิดเท่านั้น และสุดท้าย ถึงแม้ทุกคนต้องการการตอบรับด้านบวก แต่คนที่มีความมั่นใจสูงต้องการการตอบรับนี้น้อยกว่า เพราะพวกเขารู้ดีถึงผลสำเร็จของมันจากความมั่นใจของตนเองอยู่แล้วในทางกลับกัน คนที่มีระดับความมั่นใจต่ำ เรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ก็จำเป็นต้องได้รับการสะท้อนเพื่อรักษาระดับความพึงพอใจในวันนั้น ๆ

ความมั่นใจในความสามารถของตน (Confidence in abilities) เป็นคุณลักษณะที่เชื่อว่าบุคคลมีความสามารถทำงานที่รับมอบหมาย เกิดภาวะพึ่งพาต่อสิ่งแวดล้อมน้อย และมีมุมมองในแง่ดีต่อชีวิตโดยทั่วไป

ความมั่นใจในการติดต่อระหว่างบุคคล (Interpersonal confidence) เป็นคุณลักษณะของบุคคลที่ไม่เงินอายในการอยู่ในสังคม สามารถผลักดันให้ตนเองเดินเข้าหาสังคม ช่วยให้พวกเขาสามารถรับมือกับคนแปลกหน้า และพวกเขายังมีแนวโน้มตอบสนองต่องานที่ไม่ชัดเจนหรือสถานการณ์ไม่มั่นคงได้ดี

ความมั่นใจในความสามารถ	
ลักษณะเปรียบเทียบเมื่อคะแนนรวมน้อยกว่า	ลักษณะเปรียบเทียบเมื่อคะแนนรวมมากกว่า
<p>มีความเชื่อในตนเองต่ำ</p> <p>ให้การตอบสนองที่น้อยเมื่อถาม</p> <p>ไม่กล้าถามคำถามในกรณีที่กำลังจะคุย</p> <p>ขาดความเชื่อในตนเอง อาศัยการเชื่อผู้อื่น</p> <p>มีความรู้สึกว่าคุณจะไประบบอย่างเสมอมาก่อนทำ</p> <p>มักปฏิเสธเพราะมีคนที่ยากกว่าทำอยู่</p> <p>มักประเมินตนเองต่ำเกินไป</p>	<p>เชื่อว่าตนเองถูกเสมอ (ถึงแม้จะผิดก็ตาม)</p> <p>ไม่จำเป็นต้องกระตุ้นด้วยสภาพแวดล้อม</p> <p>มีความสุขที่ได้ถาม</p> <p>มีความสุขที่มีโอกาสได้ตอบสนอง</p> <p>รับรู้การให้คำวิจารณ์เป็นการสะท้อนธรรมดา</p> <p>เห็นความสามารถของผู้อื่นเป็นแรงบันดาลใจ</p> <p>ชอบที่สร้างประสบการณ์ผ่านการลงมือทำ</p>
ความมั่นใจในการเข้าสังคม	
ลักษณะเปรียบเทียบเมื่อคะแนนรวมน้อยกว่า	ลักษณะเปรียบเทียบเมื่อคะแนนรวมมากกว่า
<p>ขี้อาย จะเป็นฝ่ายที่ถูก</p> <p>ไม่ถามคำถาม</p> <p>หดหู่อย่างรวดเร็วเมื่อโดนทำทนาย</p> <p>ไม่สามารถรับมือกับคนที่เข้ามาหาได้</p> <p>ไม่สามารถรับมือกับสถานการณ์เชิงลบได้</p> <p>พยายามหลีกเลี่ยงเรื่องเสียด ๆ</p> <p>มักพลาดโอกาสดี ๆ ของตนเอง</p>	<p>มั่นคงในความเป็นตัวเอง</p> <p>ไม่หดหู่เมื่อโดนวิจารณ์</p> <p>สามารถเข้ากับเพื่อน ๆ และกิจกรรมกลุ่มได้ดี</p> <p>เป็นคนใจร้อน</p> <p>ไม่คอยเงินอาย</p> <p>สบายใจในการไว้ใจผู้อื่น</p> <p>มีแนวโน้มเข้าร่วมกิจกรรมหลาย ๆ อย่าง</p>

ภาพที่ 2-2 ลักษณะพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับระดับคะแนนขององค์ประกอบด้านความมั่นใจ

เห็นได้ว่า คุณลักษณะย่อยทั้งหมดที่อยู่ภายในความทนทานทางจิตใจเป็นสิ่งที่เกิดขึ้น และแสดงออกในชีวิตประจำวันของทุกคนอยู่แล้ว การพัฒนาคุณลักษณะเหล่านี้ให้เหมาะสมกับ สภาพแวดล้อมจึงมีส่วนในการพัฒนาคุณภาพของบุคคล (Stamp et al., 2015)

4. ความท้าทาย (Challenge) หมายถึง มุมมองต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ของบุคคล โดยสามารถตีความเหตุการณ์ให้เป็นอุปสรรคหรือโอกาส คนที่ชอบความท้าทายมองทุกเหตุการณ์เป็นโอกาส และมองหาทางแก้ไข ซึ่งเป็นการพัฒนาตนเองไปพร้อมกับกระบวนการแก้ปัญหาที่ต่าง ๆ มุมมองนี้เป็นตัวแปรสำคัญสำหรับเด็กและวัยรุ่นที่ผลักดันให้เกิดการเปิดโอกาสให้ตนเองเรียนรู้ ประสบการณ์ใหม่ และรับมือกับการเปลี่ยนแปลงอย่างเหมาะสม บ่งบอกถึงวิธีการในการตัดสินใจ ความท้าทายมักถูกนำเสนอขึ้นมาในรูปแบบของกิจกรรมหรืองานที่ไม่ธรรมดา ซึ่งมีการเกี่ยวข้องกับ

ความคาดหวังและความกดดันหลาย ๆ ด้าน รูปแบบขององค์ประกอบนี้สามารถมองในมุมมองของแนวคิดหรือความเชื่อได้ บางคนเห็นความท้าทายเป็นโอกาสที่ได้แสดงออก บางคนกลับมีมุมมองว่าเป็นปัญหาของชีวิต ด้วยเหตุการณ์เดียวกันนี้ แต่การมีต่างมุมมองนำไปสู่ผลการปฏิบัติที่ไม่เหมือนกัน ดังนั้น การที่บุคคลมีมุมมองต่อความท้าทายอย่างไร เป็นกุญแจสำคัญในการรับมือกับเหตุการณ์นั้น การเปลี่ยนแปลงเป็นมิติสำคัญที่พิสูจน์คุณสมบัติความท้าทาย และการเปลี่ยนแปลงนี้ก็มีอย่างต่อเนื่องกับเด็กที่อยู่ในโรงเรียน พวกเขาต้องเผชิญกับการเปลี่ยนชั้นเรียน เปลี่ยนเพื่อน เปลี่ยนอาจารย์ เปลี่ยนวิชา จนสามารถกล่าวได้ว่า ในช่วงวัยเรียนเป็นช่วงเวลาที่เราเผชิญหน้ากับการเปลี่ยนแปลงบ่อยที่สุด (Clough et al., 2007)

ตารางที่ 2-4 ลักษณะพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับระดับคะแนนขององค์ประกอบด้านความท้าทาย

ลักษณะเปรียบเทียบเมื่อคะแนนรวมน้อยกว่า	ลักษณะเปรียบเทียบเมื่อคะแนนรวมมากกว่า
ไม่ชอบการเปลี่ยนแปลงแบบฉับพลัน	ชอบความท้าทาย
มีความกลัวที่จะล้มเหลว	เบื่อง่าย ชอบเปลี่ยนแปลง
หลบเลี่ยงการลงความพยายาม	กระตุ้นการเปลี่ยนแปลงเป็นประจำ
ไม่กล้าเผชิญความท้าทาย	ชอบแก้ปัญห
มีแนวโน้มที่พยายามผ่านแค่เกณฑ์ขั้นต่ำ	ทำงานหนัก
ไม่ตอบสนองต่อกิจกรรมที่มีการแข่งขัน	ชอบเป็นอาสาสมัคร
ไม่ชอบอยู่ในสถานการณ์ใหม่ ๆ	ชอบการแข่งขัน
ชอบงานประจำ	ไม่ค่อยมีกิจกรรมประจำวัน
หลบหลีกเลี่ยงความเสี่ยง	มักกระตุ้นตนเองตลอดเวลา

การส่งเสริมและพัฒนาความทนทานทางจิตใจ

การพัฒนาความทนทานทางจิตใจสามารถทำได้จริง โดยมีแนวทาง 5 ขั้นตอน (Clough et al., 2007) ประกอบไปด้วย

1. การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์

ความทนทานทางจิตใจเป็นตัวแปรที่พัฒนาขึ้นผ่านการดำเนินชีวิตและสร้างประสบการณ์ชีวิต คนที่มีประสบการณ์ชีวิตที่มีความเครียดและลำบากมีความทนทานทางจิตใจที่สูงกว่าคนที่ไม่ได้รับประสบการณ์นั้น ๆ แต่อย่างไรก็ตาม ประสบการณ์ชีวิตนี้สามารถเรียนรู้ผ่านการศึกษามาก่อนแล้ว สั่งสอน และลงมือปฏิบัติ (Clough & Strycharczyk, 2014) ยกตัวอย่างเช่น ผู้ที่เคยประสบ

เหตุการณ์ไฟไหม้มาก่อน เมื่อเจอเหตุการณ์ไฟไหม้อีกครั้งสามารถสงบสติอารมณ์ได้เร็วกว่า ตัดสินใจในการเอาชีวิตรอดได้ดีกว่าผู้ที่ไม่เคยมีประสบการณ์มาก่อน แต่สำหรับผู้ที่ไม่เคยประสบ กับเหตุการณ์ไฟไหม้มาก่อนสามารถเรียนรู้จากการศึกษาออกเล่า ทำแผนการฉุกเฉินและการฝึกซ้อม ทำให้สามารถปฏิบัติตนได้ถูกต้องเมื่อเกิดวิกฤต โดยมีประสิทธิภาพที่ใกล้เคียงกัน

2. การสะท้อนพฤติกรรมเป้าหมาย

ทุกคนต้องการการชื่นชมเพื่อการปรับเปลี่ยนไปสู่สิ่งที่ดีกว่า เพื่อการปรับเปลี่ยน พฤติกรรมไปในทางที่เหมาะสม การสะท้อนเป็นกระบวนการที่ให้ผู้มองทบทวนแก่ผู้ปฏิบัติ เพื่อตอบสนองผลของการปฏิบัตินั้น ๆ เป็นการสร้างแรงจูงใจเพื่อให้เกิดการทำซ้ำ นอกจากนี้ ยังเป็นการกระตุ้นให้ทำใหม่ในกรณีที่ล้มเหลวและหมดกำลังใจ (Clough & Strycharczyk, 2014) ในการสะท้อน ผู้สะท้อนต้องมีทักษะการสะท้อนที่เหมาะสมกับโอกาส เช่น ให้เกิดกำลังใจในกรณี ล้มเหลว และกระตุ้นในกรณีต้องการให้ทำซ้ำอย่างถูกวิธี

3. การวัดและประเมินผล

ความทนทานทางจิตใจเป็นหนึ่งในตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลง และเพื่อบอกความสำเร็จในการเปลี่ยนแปลงได้ชัดเจนมากขึ้น การวัดและการประเมินผลจึงเป็น สิ่งสำคัญ การให้รางวัลเมื่อสามารถประสบความสำเร็จครึ่งทางหรือบางส่วนช่วยเสริมกำลังใจ และการบ่งชี้ถึงสาเหตุการล้มเหลวช่วยให้ครั้งต่อไปไม่เกิดเหตุการณ์ล้มเหลวซ้ำสอง การกำหนด เป้าหมาย รวมไปถึงการวัด จึงต้องมีความชัดเจนถึงระดับการปฏิบัติ (Clough & Strycharczyk, 2014)

4. การฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง

Bandura (1986 cited in Clough & Strycharczyk, 2014) นำเสนอทฤษฎีการปรับพฤติกรรม ไว้ในลักษณะที่กระตุ้นให้เริ่มทำทีละนิดๆ จนสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมได้ เช่น ความกลัว Bandura กระตุ้นให้กลุ่มตัวอย่างเดินหน้าเข้าหาความกลัวของตนเองทีละนิดๆ จนสามารถเผชิญหน้ากับความกลัวนั้น และยังกระตุ้นให้ทำซ้ำเพื่อปรับแต่งพฤติกรรมนั้นอย่างถาวร ความทนทานทางจิตใจก็มีลักษณะที่ใกล้เคียงกันกับการทดลองของ Bandura นั่นคือ เป็นอุปนิสัย ที่ปรับเปลี่ยนได้ (Clough & Strycharczyk, 2014) การกระตุ้นให้เปิดประสบการณ์เรียนรู้ใหม่ ๆ และต้องให้ทำซ้ำจนเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปในที่สุด

5. การใช้เครื่องมือช่วยในการฝึกฝน

ผู้ที่มีระดับความทนทานทางจิตใจน้อยมักไม่สามารถทนต่อสิ่งเร้าจากสิ่งแวดล้อมได้นานนัก เมื่อตนเองมีความประสงค์เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมักมีนิสัยเดิมหรือพฤติกรรมเดิมแทรกแซง จนไม่สามารถเปลี่ยนแปลงตนเองอย่างจริงจัง ส่งผลให้เกิดการล้มเหลวในการเปลี่ยนแปลง

อย่างต่อเนื่องและนำไปสู่ความไม่ยอมเปลี่ยนแปลงใด ๆ อีก การเลือกใช้เครื่องมือเพื่อช่วยในการเปลี่ยนแปลงจึงมีความสำคัญต่อการพัฒนาความทนทานทางจิตใจอย่างมาก โดยหากกลุ่มตัวอย่างมีความสามารถในการควบคุมอยู่แล้ว การควบคุมตนเองให้เปิดประสบการณ์ใหม่ ๆ ง่ายมากขึ้น โดยผ่านการเรียนการสอนและการให้คำแนะนำต่าง ๆ แต่ถ้าความทนทานทางจิตใจด้านการควบคุมตนเองน้อย การให้การศึกษาในเชิงความเชื่อ (Faith based) เช่น ศาสนา มักนำมาประยุกต์ใช้ (Clough & Strycharczyk, 2014) ในขณะเดียวกัน หากการควบคุมตนเองน้อย มีความกลัว ความวิตกกังวลสูง และต้องเผชิญหรือเป็นผู้นำการเปลี่ยนแปลง การให้การศึกษาในเชิงพฤติกรรมทางปัญญาที่มีความเหมาะสมมากขึ้น เพราะได้การปรับเปลี่ยนทั้งมุมมองทางความเชื่อ ความคิด และฝึกในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และสุดท้าย หากต้องการปรับเปลี่ยนในระดับนักกีฬา การฝึกสอนแบบพิเศษ (Coaching) มักถูกนำมาประยุกต์ใช้เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพและดึงศักยภาพออกมาให้ถึงขีดสุด

แนวคิดเกี่ยวกับการวัดและประเมินผลความทนทานทางจิตใจ

มาตราวัดความทนทานทางจิตใจ 48 ข้อ (Mental toughness questionnaire 48 items-MTQ48) ได้รับการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง โดย Clough จาก Hull University ประเทศอังกฤษ และได้รับความร่วมมือในการร่วมพัฒนาจาก Strycharczyk โดยมาตราวัดนี้ถูกออกแบบมาเพื่อการประเมินความสามารถของบุคคลที่ทนรับแรงกดดันในสภาวะการณ์ต่าง ๆ ตามองค์ประกอบภายในตามกรอบแนวคิด 4C โดยมีจุดประสงค์หลักเพื่อตอบคำถาม 4 ข้อ (Clough et al., 2007)

- ทำไมบางคนสามารถทำงานภายใต้แรงกดดันได้สูงกว่าคนอื่น ๆ
- เราสามารถวัดได้หรือไม่ว่าสาเหตุที่พวกเขาทนแรงกดดันเหล่านั้นอยู่ในระดับอย่างไร
- พวกเราสามารถทำอะไรบางอย่างเพื่อเพิ่มคุณสมบัติด้านนี้ได้หรือไม่
- ต้องทำอย่างไร

คำตอบได้มาจากหลายงานวิจัย พบว่า ความทนทานทางจิตใจเป็นแนวความคิดที่สามารถประยุกต์ใช้ได้อย่างกว้างขวาง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้าน (Clough et al., 2007)

1. ด้านการศึกษา ความทนทานทางจิตใจช่วยเพิ่มประสิทธิผลทางการเรียน ลดการซ้ำชั้น และเพิ่มโอกาสได้รับการจ้างงาน
2. ด้านสุขภาพ ความทนทานทางจิตใจส่งผลต่อประสิทธิภาพการทำงานหลังจากการเจ็บไข้หรืออาการบาดเจ็บจากการผ่าตัด
3. ด้านสังคม ความทนทานทางจิตใจให้ผลดีในระดับการศึกษาวิจัยในด้านการรับมือกับพฤติกรรมต่อต้านสังคม

งานวิจัยในต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับความทนทานทางจิตใจ

1. การศึกษาความทนทานทางจิตใจกับเด็ก (Clough & Strycharczyk, 2014)

St. Chair-Thompson (2014 cited in Clough & Strycharczyk, 2014) นำตัวแปรความทนทานทางจิตใจมาทดสอบกับเด็กนักเรียนมัธยม 148 คน ในช่วงก่อนและหลังภาคเรียน และพบว่า ตัวแปรองค์ประกอบของความทนทานทางจิตใจมีผลต่อการเรียน โดยความยึดมั่น มีสหสัมพันธ์กับผลการเรียน การเข้าเรียน การบ้าน และการสอบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 การควบคุมชีวิตมีสหสัมพันธ์กับการเข้าเรียนและผลการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 และ .05 ตามลำดับ

Hardwick (2014 cited in Clough & Strycharczyk, 2014) ทดสอบความทนทานทางจิตใจกับนักศึกษาระดับปริญญาตรี 129 คน โดยนำมาหาความสัมพันธ์รวมกับผลการเรียน พบว่าความทนทานทางจิตใจและตัวแปรองค์ประกอบทั้งหมดมีสหสัมพันธ์กับผลการเรียนและความพึงพอใจในชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01

2. การศึกษาความทนทานทางจิตใจกับความเครียดและการรับความเสี่ยง

ความทนทานทางจิตใจนำมาวิจัยร่วมกับระดับความลึกในการนอนหลับของสถาบันวิจัยสำหรับความเครียดและปัญหาการนอน งานวิจัยนี้นำเด็ก 92 คน อายุเฉลี่ย 18.92 ปี มาทดสอบระดับความทนทานทางจิตใจ และแบ่งกลุ่มเด็กที่มีระดับคะแนนต่ำกับกลุ่มที่มีระดับคะแนนสูง จากนั้นทำการบันทึกสภาพการนอนหลับด้วยเครื่อง Electroencephalograms เพื่อวิเคราะห์ระดับการนอนหลับ ผลการทดลองพบว่า ระดับความทนทานทางจิตใจมีสหสัมพันธ์กับระดับการหลับลึกของเด็กอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .001 ซึ่งทำให้เชื่อว่า หากสามารถพัฒนาความทนทานทางจิตใจเป็นการช่วยพัฒนาคุณภาพของการหลับลึกและช่วยแก้ปัญหาความผิดปกติในการนอนได้ (Brand et al., 2014)

ความทนทานทางจิตใจถูกนำมาศึกษาควบคู่ไปกับความสามารถในการปรับตัวและการบริหารความเครียดสำหรับเด็กอชีวศึกษา นักเรียนสายอาชีพ 865 คน จากสองวิทยาลัย อายุเฉลี่ย 17.86 ปี เป็นนักเรียนชาย 57.3% เข้าร่วมในงานวิจัย โดยการทำแบบทดสอบความทนทานทางจิตใจและวิเคราะห์ประวัติด้านความเสี่ยง (ประเมินด้วยความเครียดที่ได้รับ) และการปรับตัว (ประเมินด้วยอาการซึมเศร้าและความพึงพอใจในชีวิต) พบว่า ความทนทานทางจิตใจเป็นเสมือนต้นทุนสำหรับการรองรับความเครียด ซึ่งมีผลเป็นที่น่าสนใจสำหรับนักพัฒนาเยาวชนในการแก้ไขปัญหาของเด็ก (Gerber et al., 2013)

การศึกษาเรื่องความสามารถในการรองรับความเสี่ยงในระดับอุดมศึกษา พบว่าประกอบด้วยสององค์ประกอบ คือ ความเสี่ยงทางกายภาพ เช่น อาการบาดเจ็บทางร่างกาย และ

ความเสี่ยงทางจิตวิทยา เช่น การถูกดูถูก การต่อว่า พบว่า มีความสัมพันธ์กับระดับคะแนนของ ความทนทานทางจิตใจ การศึกษานี้ประกอบไปด้วยผู้ร่วมวิจัยเป็นนักศึกษาชาย 69 คน และหญิง 36 คน อายุเฉลี่ย 23.4 ปี พบว่า ตัวแปรความทนทานทางจิตใจมีความสัมพันธ์ทางสถิติกับการรองรับ ความเสี่ยงด้านกายภาพ และเมื่อศึกษาในระดับตัวแปรองค์ประกอบ พบว่า องค์ประกอบ ด้านความท้าทายสัมพันธ์กับการรองรับความเสี่ยงทางกายภาพ ในขณะที่ความมั่นใจมีความสัมพันธ์ กับการรองรับความเสี่ยงทางจิตวิทยา (Crust & Keegan, 2010)

3. การศึกษาความทนทานทางจิตใจกับบริบทอื่น ๆ

การศึกษาพบว่า ความทนทานทางจิตใจมีสหสัมพันธ์กับความสามารถในการแก้ปัญหา และการมองโลกในแง่ดี Nicholls et al. (2008) ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรเหล่านี้ กับนักกีฬา 677 คน เป็นผู้ชาย 454 อายุเฉลี่ย 22.66 ปี พบว่า ระดับความทนทานทางจิตใจที่สูง มีแนวโน้มมีพฤติกรรมเผชิญปัญหา และพบว่า การมองโลกในแง่ดีเป็นคุณลักษณะทางจิตวิทยา ที่สำคัญต่อการมีความทนทานทางจิตใจ

การศึกษาเพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างความทนทานทางจิตใจและความสงบสุขทางใจ ในเด็กระดับอุดมศึกษา โดยนำนักศึกษา 168 คน จาก 9 มหาวิทยาลัยในประเทศไทยมาร่วมใน งานวิจัยครั้งนี้ ซึ่งมีความหลากหลายทั้งเรื่องอายุ ชั้นปี และสาขาวิชาการศึกษา พบว่า ความทนทาน ทางจิตใจส่งผลถึงความสงบสุขทางใจของเด็กระดับอุดมศึกษา ในขณะที่พบว่า ตัวแปรเรื่องอายุ ชั้นปี และสาขาวิชา ไม่ส่งผลถึงความสุขทางใจ (Stamp et al., 2015)

งานวิจัยภายในประเทศที่เกี่ยวข้องกับความทนทานทางจิตใจ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความทนทานทางจิตใจของประเทศไทย มุ่งเน้นการศึกษาภายใต้ กรอบความคิดของวิทยาศาสตร์การกีฬาเป็นหลัก โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการกีฬาเสนอเป็นแนวทางในการพัฒนาความทนทานทางจิตใจไว้ว่า นักกีฬาต้องมีร่างกายที่ดีและเทคนิคการเล่นที่มีความชำนาญ นอกจากนี้ต้องมีทักษะทางจิตใจที่มีความมั่นคงทนทาน (สุพัชรินทร์ ปานอุทัย, 2556) งานวิจัยที่เกี่ยวข้องส่วนใหญ่เฉพาะเจาะจง ในประเภทของกีฬา เช่น กีฬาออลฟ์ (พุ่กัน แผ้วฉิมพลี, 2556) กีฬามวยปล้ำ (สุรเชษฐ์ ขวัญไณ, วิมลมาศ ประชากุล และสุพัชรินทร์ ปานอุทัย, 2556) เป็นต้น ซึ่งจากการศึกษาวิจัยพบว่า ความทนทานทางจิตใจเป็นตัวแปรหลักในการที่ทำให้ให้นักกีฬาเกิดการพัฒนาดตนเอง ดึงเอาศักยภาพ ของตนเองออกมาได้ดีขึ้น ลดความวิตกกังวลในช่วงการแข่งขัน และเพิ่มการยอมรับในผลการแข่งขัน ซึ่งตัวแปรองค์ประกอบหลัก ได้แก่ การควบคุมตนเอง สมาธิ ความเชื่อมั่นในตนเอง และการเอาชนะอุปสรรค (สุรเชษฐ์ ขวัญไณ และคณะ, 2556)

กรมพลศึกษาศึกษาและสรุปถึงการมีความทนทานทางจิตใจด้วยองค์ประกอบ 7 ข้อ ได้แก่ ความเชื่อมั่นในตนเอง การควบคุมพลังงานเชิงลบ การควบคุมสมาธิ การจินตภาพ แรงจูงใจ การสร้างพลังงานเชิงบวก และการควบคุมเจตคติให้เป็นเชิงบวก (สุพัชรินทร์ ปานอุทัย, 2556)

ทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา (การปรับพฤติกรรมทางปัญญา)

ประวัติและความเป็นมาของแนวคิดพฤติกรรมทางปัญญา

การศึกษาจิตวิทยาของมนุษย์โดยรากฐานของพฤติกรรมเป็นผลมาจากความสำเร็จในการศึกษาพฤติกรรมต่อการวางเงื่อนไข (Classical and operant conditioning) ในช่วงต้นศตวรรษที่ 20 ซึ่งทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงจากการสนใจกระบวนการคิดที่ซับซ้อนของมนุษย์มามุ่งเน้นพฤติกรรมที่แสดงออกที่สามารถสังเกตได้ง่ายกว่า ในช่วงปี ค.ศ. 1920 John Watson พิสูจน์ทฤษฎีการวางเงื่อนไขกับเด็กทารกซึ่งให้ผลที่ตรงกับการอภิปรายทฤษฎีของ Ivan Pavlov (Brooks-Harris, 2008) ในเวลาต่อมาช่วงปลายปี ค.ศ. 1950 Joseph Wolpe และทีมงานนำเสนอทฤษฎีและเทคนิควิธีที่ชื่อว่า การบำบัดทางพฤติกรรม (Behavior therapy) ที่อยู่บนรากฐานของหลักการการวางเงื่อนไข และ B. F. Skinner นำเสนอกลยุทธการบำบัดที่อยู่บนรากฐานการวางเงื่อนไขนี้ โดยการให้การเสริมแรงและการทำโทษ จนเป็นที่มาของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (Behavior modification) วิธีกรนี้ได้รับการพิสูจน์อย่างเป็นรูปธรรมว่ามีประสิทธิภาพในการควบคุมและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมปัญหาของเด็ก (Brooks-Harris, 2008) ต่อมาในช่วงต้นของปี ค.ศ. 1970 เกิดการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ในกลุ่มพฤติกรรมนิยม เมื่อ Albert Bandura นำเสนอทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social learning theory) ซึ่งเปลี่ยนมุมมองการเรียนรู้ของมนุษย์บนพื้นฐานของตัวแบบ (Modeling) การลอกเลียนแบบ (Imitation) และการกำกับตนเอง (Self-control) เมื่อเปรียบเทียบกับโครงสร้างรากฐานทางพฤติกรรมนิยมแบบเดิมที่เน้นการวางเงื่อนไขแล้ว แนวคิดนี้เป็นรากฐานสำคัญที่ทำให้เกิดการพัฒนาที่ต่อยอดออกมาสู่การพัฒนาการศึกษา การบำบัดรักษาทางจิตวิทยา และปรับเป็นการแก้ปัญหาทางธุรกิจและอุตสาหกรรม ซึ่งถือว่าเป็น “คลื่นลูกแรก” ของการพัฒนาจิตวิทยา ด้านพฤติกรรมนิยม (Corey, 2009) หลังจากการเปลี่ยนแปลง “คลื่นลูกแรก” การขยายตัวของงานวิจัยและการใช้งานทฤษฎีมีความกว้างขวางมากขึ้น แม้ว่ายังยึดมั่นในการทดลองและการวัดผลที่ชัดเจน แต่การใช้งานทั้งภาคการบำบัดและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมก็มีแนวโน้มเข้าหาผู้รับการบำบัดมากขึ้น ความสนใจในเรื่องของอารมณ์และปัจจัยทางด้านร่างกายเริ่มเข้ามาเป็นประเด็นในการทดสอบและใช้งานทฤษฎี ทำให้เกิด “คลื่นลูกที่ 2” โดยการพัฒนาออกเป็น 2 สาขาที่ชัดเจน คือ พัฒนาไปเป็นจุดเริ่มต้นของการประสานทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา (Cognitive behavioral therapy) และพัฒนาเทคนิคทางพฤติกรรมนิยมเพื่อป้องกันความผิดปกติทางด้านสุขภาพ (Corey, 2009)

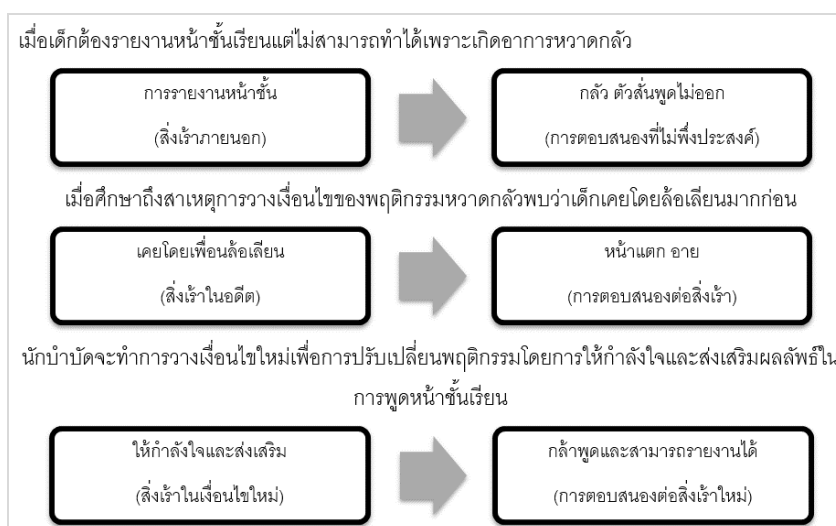
คนเราไม่ได้ถูกรบกวนโดยเหตุการณ์หรือสถานการณ์ แต่มักถูกทำให้สับสนด้วยมุมมองที่ตนเองมีต่อเหตุการณ์นั้น คำกล่าวของ Epictetus ได้กล่าวไว้มานานกว่าศตวรรษก่อนมักเริ่มมีการศึกษาอย่างเป็นระบบในรูปแบบของแนวคิดเชิงกระบวนการคิด (Cognitive) (Brooks-Harris, 2008) ในช่วงปี ค.ศ. 1960 เริ่มมีการเปลี่ยนรูปแบบของทฤษฎีทางจิตวิทยาจิตวิเคราะห์ที่เน้นในการศึกษารูปแบบของจิตใจในลักษณะจิตไร้สำนึก (Unconscious) มาสู่การศึกษาที่มุ่งเน้นรูปแบบกระบวนการคิด Albert Ellis กล่าวโดยสรุปไว้ว่า ปัญหาทางจิตหรือการควบคุมอารมณ์ส่วนมากเป็นผลมาจากการคิดที่ไม่สมเหตุสมผลและไร้ตรรกะ (Brooks-Harris, 2008) เป็นที่มาของการบำบัดแบบเน้นเหตุผล (Rational emotive behavior therapy-REBT) ที่กล่าวไว้ว่า ปัญหาทางสุขภาพจิตสามารถแก้ไขได้หากบุคคลเรียนรู้จักใช้เหตุผล และใช้เหตุผลในการพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ต่อมาในปี ค.ศ. 1967 Aaron T. Beck ศึกษาผู้ป่วยทางจิตที่มีลักษณะซึมเศร้าและพบว่าเมื่อไรก็ตามที่บุคคลคิดในเชิงลบต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตของพวกเขา นำพาไปสู่อาการซึมเศร้า Beck จึงสรุปทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการคิด (Cognitive) ที่มุ่งเน้นในการทดสอบความคิดและความเชื่อ เพื่อที่ใช้ในการรักษาผู้ป่วยซึมเศร้า (Brooks-Harris, 2008) ทศวรรษผ่านไปแนวคิดของ Beck ถูกนำไปทดสอบกับปัญหาสุขภาพจิตอื่น ๆ โดยมีผลการทดสอบที่น่าพอใจ โดยเฉพาะปัญหาความวิตกกังวล หลังจากการเกิด “คลื่นลูกแรก” ในช่วงปลายปี ค.ศ. 1970 Meichenbaum ศึกษาผลของการพูดในใจ (Internal dialogues) กับตัวแปรอื่น ๆ ตามทฤษฎีทางปัญญาบนวิธีการบำบัดทางพฤติกรรม (Brooks-Harris, 2008) โดยพบว่า อะไรก็ตามที่ผู้ป่วยพูดถึงตนเองในส่วนตัวของพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไป มีผลกระทบต่อเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมอย่างเห็นได้ชัด ทั้งทางด้านความคงตัวของพฤติกรรมและความเป็นธรรมชาติของการแสดงพฤติกรรม

เกือบ 2 ทศวรรษ จึงเกิดการผสมผสานทฤษฎีทางปัญญาและพฤติกรรมขึ้น และเป็นที่ยอมรับอย่างกว้างขวางในสหรัฐอเมริกา ภายใต้ชื่อ การบำบัดพฤติกรรมทางปัญญา (Cognitive behavioral therapy) (Brooks-Harris, 2008)

ความหมายของกระบวนการทางปัญญาและพฤติกรรม

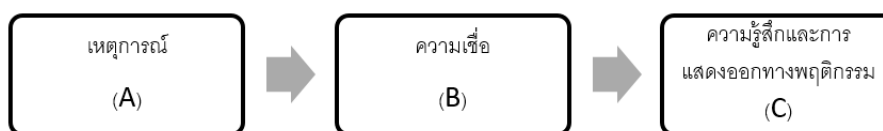
การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในทางพฤติกรรมนิยม การพัฒนาให้ผู้รับการบำบัดเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปตามสิ่งแวดล้อมด้วยการส่งเสริมพฤติกรรมที่พึงประสงค์ กลยุทธ์ของทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมักเริ่มต้น โดยการตั้งเป้าหมาย ระบุวิธีการวัดผล สนับสนุนให้เกิดการแสดงออกทางพฤติกรรม โดยอาจมีการช่วยลดอุปสรรคภายในที่มีผลต่อพฤติกรรมหลัก (Brooks-Harris, 2008) เช่น การพยายามลดความวิตกกังวลก่อนเรื่องการแสดงพฤติกรรม หรือการลดเงื่อนไขของการทำงานลงเพื่อให้สามารถแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ง่ายขึ้น เมื่อผู้รับการบำบัด

แสดงพฤติกรรมแล้วเกิดการเรียนรู้ ผลักดัน พยายามให้ฝึกฝนซ้ำให้เกิดความเคยชิน และกระตุ้นให้ มีการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องบนพฤติกรรมที่พึงประสงค์นั้น ๆ ทำให้เห็นว่า แนวความคิดหลักของ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมีการมุ่งเน้นในการแสดงออกที่สามารถสังเกตและวัดค่าได้ นอกจากนี้ การวางเงื่อนไขยังเป็นกลยุทธ์หลักเพื่อใช้ในการเพิ่มหรือลดความถี่ของพฤติกรรมที่พึงประสงค์ (Brooks-Harris, 2008) การเสริมแรงและการทำโทษเป็นหลักในการวางเงื่อนไขในการแสดง พฤติกรรม หากต้องการให้มีการแสดงออกทางพฤติกรรมที่บ่อยมากขึ้น การเสริมแรงด้วย การให้รางวัลเป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพมาก แต่ต้องมีการจัดการที่เหมาะสมด้วย เช่น เมื่อเวลา ผ่านไป พฤติกรรมที่ต้องการปรับเปลี่ยนมีความซับซ้อนมากขึ้น การให้รางวัลก็ต้องปรับเปลี่ยน ให้เข้ากับสถานการณ์ ไม่เช่นนั้นการเสริมแรงจะลดประสิทธิภาพลง การทำโทษก็เช่นเดียวกัน มีจุดประสงค์เพื่อมุ่งเน้นการลดความถี่ของพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ความจริงจิงในการลงโทษ และขนาดความร้ายแรงของโทษเป็นตัวบ่งชี้ประสิทธิภาพในการลดความถี่ของพฤติกรรมอย่างชัดเจน การลดรางวัลหรือลดสิ่งทีเอื้อประ โยชน์ต่อผู้รับการบำบัดก็ยังเป็นอีกการวางเงื่อนไขที่มีประสิทธิภาพ เช่น การลดเวลาการเล่นเกมส์ของเด็กกลางหากไม่ทำการบ้านให้เสร็จก่อน และหลักการพิจารณา สิ่งเร้า-การตอบสนอง เป็นการศึกษาพฤติกรรมที่แสดงออกเพื่อระบุสาเหตุของการแสดงพฤติกรรม โดยมีรากฐานมาจากการวางเงื่อนไข เพราะปกติคนเรามักแสดงพฤติกรรมเมื่อเกิดการกระตุ้นจาก สิ่งแวดล้อม หากสามารถระบุเงื่อนไขที่ชัดเจนทันทีเมื่อแสดงพฤติกรรม จะทำให้สามารถบ่งชี้สาเหตุ ที่ทำให้แสดงพฤติกรรมนั้น ๆ และแก้ไขอย่างตรงจุด



ภาพที่ 2-3 ตัวอย่างการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามแนวคิดสิ่งเร้า-การตอบสนอง

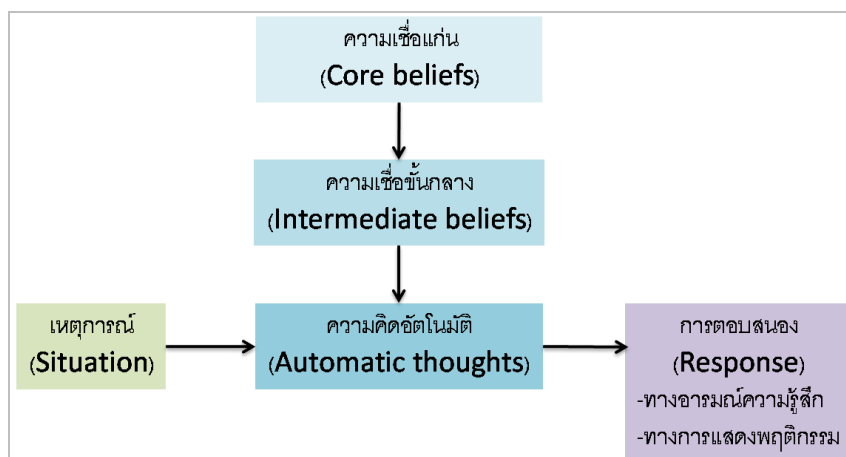
การปรับเปลี่ยนกระบวนการทางปัญญา มีจุดประสงค์เพื่อช่วยให้ผู้รับการบำบัดสามารถปรับเปลี่ยนตนเองให้เหมาะสมกับสิ่งแวดล้อม โดยบริบทของกระบวนการทางปัญญานั้น มุ่งเน้นที่ช่วยให้ผู้รับการบำบัดปรับความคิดเพื่อทำให้พวกเขาสามารถเข้าสังคมกับผู้อื่น มีความเป็นระบบ เป็นเหตุเป็นผล และเหมาะสมกับบริบททางสังคมและวัฒนธรรม (Brooks-Harris, 2008) นักบำบัดในกลุ่มปัญญานิยมนี้มักใช้ภาษาเพื่อช่วยในการปรับเปลี่ยนกระบวนการทางปัญญา เช่น การบำบัดเน้นเหตุผล (REBT) นิยมใช้ความเชื่อที่เป็นเหตุเป็นผลในการบำบัด การบำบัดทางปัญญา (Cognitive therapy) มุ่งเน้นในอคติภายในกระบวนการตีความ และปรับเปลี่ยนให้สามารถตีความได้เหมาะสมมากขึ้น และยังมีการนำเสนอวิธีการใหม่ ๆ เช่น ทักษะการรับมือปัญหา (Coping skill) จิตวิทยาการศึกษา (Psychoeducation) เป็นต้น จากที่กล่าวมา การบำบัดทางปัญญาเน้นกระบวนการคิดที่ส่งผลไปยังความรู้สึกและการแสดงออกทางพฤติกรรม



ภาพที่ 2-4 รูปแบบอย่างง่ายของกระบวนการทางปัญญา รูปแบบ A-B-C

1. แนวคิดของกระบวนการทางปัญญาอย่างง่าย

Ellis นำเสนอรูปแบบกระบวนการทางปัญญาแบบ A-B-C สำหรับใช้ในการอธิบายกระบวนการทางปัญญาที่ประกอบไปด้วย 3 องค์ประกอบหลัก ได้แก่ เหตุการณ์ (A) ความเชื่อ (B) และความรู้สึกและการแสดงออกทางพฤติกรรม (C) (Corey, 2009) เป็นกระบวนการที่เหมาะสมในการให้ความรู้แก่ผู้รับการบำบัดเพื่อค้นหาความเชื่อที่ไม่พึงประสงค์ของตนเองต่อเหตุการณ์ เพราะสามารถอธิบายถึงสาเหตุของความรู้สึกและการแสดงออกของพฤติกรรมอย่างชัดเจน เช่น เมื่อเกิดอาการตื่นตระหนก (C) ตอนเช้าห้องสอบ (A) เมื่อทำการสำรวจความเชื่อของผู้รับการบำบัด อาจพบว่าเคยสอบตกมาก่อน ทำให้เชื่อว่าการสอบครั้งนี้ตนเองอาจทำไม่ได้ (B) การวิเคราะห์อย่างง่ายนี้ ผู้ให้การศึกษาสามารถช่วยผู้รับการปรึกษาในการแก้ไขความเชื่อผิด ๆ และช่วยปรับเปลี่ยนอย่างตรงจุด เมื่อผู้รับการปรึกษาปรับความเชื่อใหม่ว่าตนเองทบทวนหนังสือมาดีพอแล้ว ความรู้สึกตระหนกก็หายไป และสามารถแสดงศักยภาพที่แท้จริงตลอดการสอบ



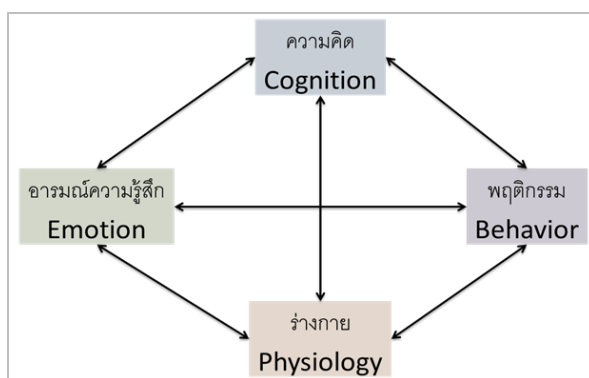
ภาพที่ 2-5 รูปแบบที่ซับซ้อนของกระบวนการทางปัญญา

2. แนวคิดของกระบวนการทางปัญญารูปแบบซับซ้อน

ในปี ค.ศ. 1995 Aaron T. Beck นำเสนอรูปแบบที่ซับซ้อนของกระบวนการทางปัญญาที่ขยายความเชื่อ (B) จากรูปแบบอย่างง่าย (Corey, 2009) โดยอธิบายไว้ว่า ความคิดอัตโนมัติ (Automatic thoughts) เป็นระดับความคิดผิวเผินที่สามารถอธิบายออกมาเป็นภาพหรือตัวอักษรที่เกิดขึ้นมาจากเหตุการณ์เฉพาะ ส่วนระดับที่ลึกที่สุด คือ ความเชื่อแก่น เป็นระดับความเชื่อที่คงตัวตีความหมายได้กว้าง และเป็นความเชื่อที่ดีความหมายเกินกว่าเหตุ (Overgeneralized) เกี่ยวกับตนเอง ผู้อื่น และสังคมต่าง ๆ การตีความเกินกว่าเหตุ หมายถึง เหตุการณ์เกิดขึ้นเฉพาะเจาะจง เฉพาะที่แต่อนุมานว่าเกิดขึ้นเหมือน ๆ กันทั่วโลก เช่น ความเชื่อของคนไทยที่ว่า ชาวต่างชาติต้องมีผมสีทองเป็นต้น ทั้งที่จริงชาวต่างชาติมีสีผมหลากหลายสี ขึ้นอยู่กับภูมิลำเนา ความเชื่อชั้นกลางเป็นสิ่งที่เกิดจากการสมมติขึ้น ทศนคติ กฎเกณฑ์ต่าง ๆ ตลอดจนข้อสันนิษฐาน ซึ่งเป็นความเชื่อที่มักเป็นตัวกำหนดมุมมองของเราในแต่ละกิจกรรมในชีวิตประจำวัน โดยการทำงานในระดับของความเชื่อนั้นมีความสัมพันธ์กันอยู่ กล่าวคือ เมื่อความเชื่อแก่นของบุคคลบอกว่า ตนเองมีลักษณะเช่นไร ความเชื่อชั้นกลางบอกว่า ตามคุณลักษณะนั้น ๆ สามารถทำอะไรได้หรือไม่ได้ตามบริบทของสังคม และส่งอิทธิพลไปยังความคิดอัตโนมัติเพื่อรอการตอบสนองต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ กัน เช่น หากแก่นความเชื่อของบุคคล คือ เกิดในครอบครัวที่ยากจน ต้องยากจนต่อไป ความเชื่อชั้นกลางกำหนดว่า ตนเองไม่ทำกิจกรรมที่มีประโยชน์ต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต คบกับคนที่อยู่ในระดับเดียวกัน ไม่คิดพัฒนาตนเอง และนำไปสู่ความคิดอัตโนมัติที่ว่า ตนเองทำไม่ได้ เมื่อมีเหตุการณ์ที่เป็นโอกาสของชีวิตเข้ามามักปฏิเสธด้วยความเชื่อที่บอกว่าตนเองไม่ใช่ และปล่อยให้ผ่านไป

3. การปรับเปลี่ยนโดยใช้แนวคิดผสมผสานตามแนวพฤติกรรมทางปัญญา

จากความเชื่อที่ว่า ผู้บำบัดมีความคิดที่บิดเบือนออกไปจากความจริง ซึ่งเป็นผลทำให้เกิดผลกระทบต่ออารมณ์และการแสดงออกทางพฤติกรรม หากสามารถประเมินและปรับเปลี่ยนความคิดให้เป็นไปตามสภาพความเป็นจริง ปัญหาทางด้านอารมณ์และพฤติกรรมมักหมดไป และในทางกลับกัน หากทำการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์หรือพฤติกรรม ก็ส่งผลกลับไปยังความคิดเช่นเดียวกัน จึงถือว่าแนวคิดนี้เชื่อว่า ทุกองค์ประกอบ ทั้งความคิด (Cognitive) อารมณ์ความรู้สึก (Emotion) พฤติกรรม (Behavior) และร่างกาย (Physiology) มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันทั้งหมด (Brooks-Harris, 2008) เมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงอะไรก็ตามบนองค์ประกอบนี้ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงองค์ประกอบอื่น ๆ โดยมีการปรับให้กลับเข้าสู่สมดุลใหม่หลังการเปลี่ยนแปลง



ภาพที่ 2-6 รูปแบบโครงสร้างผสมผสานตามแนวคิดพฤติกรรมทางปัญญา

การปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมตามแนวคิดการบำบัดด้วยพฤติกรรมทางปัญญา คือ การเลือกจัดการกับองค์ประกอบที่สามารถจัดการได้ โดยเชื่อว่าการส่งผลไปยังองค์ประกอบอื่น ๆ ให้ดีขึ้นตามไปด้วย เช่น เมื่อบุคคลมีความวิตกกังวลกับการขับรถ ทำให้ร่างกายเกร็ง ตึง เกิดความรู้สึกไม่มั่นใจ เครียด ทำให้ไม่สามารถขับรถได้ การบำบัดด้วยกระบวนการนี้ เลือกองค์ประกอบที่เหมาะสมกับผู้บำบัด เช่น การปรับพฤติกรรมโดยให้ขับช้า ๆ หรือลองควบคุมแบบไม่ติดเครื่องยนต์คู่ก่อน เมื่อความรู้สึกเริ่มผ่อนคลาย ร่างกายผ่อนคลาย การเกร็ง ความวิตกกังวล ก็มีแนวโน้มที่ลดลง โดยการเลือกองค์ประกอบที่จัดการทำนั้น ได้รับการประเมินและร่วมตัดสินใจ โดยผู้รับการรักษาและผู้ให้การรักษา

เทคนิคและวิธีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

เทคนิคการให้การรักษาตามแนวทางพฤติกรรมทางปัญญา เป็นการนำเอาเทคนิคและวิธีการ ทั้งการปรับเปลี่ยนกระบวนการคิดและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมาผสมผสานกัน

เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสามารถปรับเปลี่ยนตนเองให้เหมาะสมกับสิ่งแวดล้อม (Brooks-Harris, 2008) โดยการมีการแบ่งกลุ่มเทคนิควิธีการไว้ 3 ลักษณะ คือ (วัลลภา จันทร์เพ็ญ, 2544)

1. กลุ่มที่เน้นการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางปัญญา (Cognitive restructuring-CR) เป็นกลุ่มที่เชื่อว่า อารมณ์และพฤติกรรมที่ผิดปกติเกิดจากกระบวนการคิดที่ไม่เหมาะสม การปรับวิธีการคิด คือวิธีการในการแก้ไขปัญหา

2. กลุ่มที่เน้นทักษะในการเผชิญกับปัญหา (Coping-skill-CS) เป็นกลุ่มที่เน้นการสอนทักษะและวิธีการปฏิบัติ และกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วม โปรแกรมลงมือปฏิบัติจริง โดยเชื่อว่า หากปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ทำให้ปรับความคิดให้เหมาะสมได้

3. กลุ่มที่เน้นการบำบัดโดยการแก้ปัญห (Problem-solving-PS) เป็นกลุ่มที่ผสมผสานแนวความคิดของกลุ่ม CR และ CS เข้าด้วยกัน โดยการพัฒนากลวิธีทั้งการลงมือปฏิบัติ การปรับเปลี่ยนกระบวนการคิด ในการจัดการกับปัญหาต่าง ๆ

เทคนิคและวิธีการให้การปรึกษาตามแนวทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาสามารถสรุปได้ ดังนี้ (ฉัตร พิชรัตน์เสถียร, 2558)

1. การสำรวจตัวเอง (Self-observation)

เป็นกิจกรรมเบื้องต้นเพื่อสร้างความรู้สึกรู้จักตนเอง การสำรวจพฤติกรรมเป็นการฝึกให้ฟังตนเองมากขึ้น รับรู้ถึงการแสดงออกของตนเอง คนที่มีปัญหาในการปรับตัวหรือปัญหาทางพฤติกรรมมักไม่รู้ว่าตนเองแสดงออกอย่างไร การสำรวจทางพฤติกรรมนี้พยายามเน้นว่า พฤติกรรมปัญหานั้นเป็นผลลัพธ์สุดท้ายจากกระบวนการทางความคิดและพฤติกรรม ไม่ใช่มาจากสิ่งแวดล้อมภายนอก

2. การบอกอารมณ์ตนเอง (Identifying moods)

การที่บุคคลสามารถบอกถึงอารมณ์ตนเองได้มักเกิดการรู้สำนึก (Awareness) และสามารถตั้งเป้าหมายว่าจัดการกับอารมณ์นั้นอย่างไร การแยกแยะอารมณ์ของตนเองนั้น ไม่ง่ายสำหรับผู้ที่ไม่เคยฝึกมาก่อน เพราะเกิดความสับสนระหว่าง “อารมณ์” กับ “ความคิด” การฝึกแยกแยะอารมณ์และความคิดจึงเป็นทักษะที่มีประโยชน์มากตามแนวคิดพฤติกรรมทางปัญญา การแยกแยะอารมณ์อาจสามารถทำได้โดยการบรรยายความรู้สึกด้วยคำง่าย ๆ เพียงคำเดียว เช่น โกรธ เสียใจ เศร้า หรืออิจฉา นอกจากนี้ อาการทางร่างกายก็สามารถบอกอารมณ์ได้ จึงควรให้ผู้ฝึกเข้าใจถึงความสัมพันธ์ระหว่างร่างกายกับอารมณ์ เช่น อาการมือสั่น มือขมไปด้วยเหงื่อ อาจเป็นเพราะอารมณ์ “ตื่นเต้น” หรือถ้ามีอารมณ์ “เศร้า” ก็อาจแสดงอาการของทางกายอยู่ในรูปแบบเชื่องช้า ไร้เรี่ยวแรง เป็นต้น โดยทั่วไปแล้ว “อารมณ์” สามารถแสดงออกทางสีหน้าท่าทาง ในขณะที่ “ความคิด” แสดงออกด้วยภาษาพูด “อารมณ์” อธิบายได้ง่าย มีรูปแบบ “ความคิด” ต้องมีเนื้อหา

ลำดับ การมีเหตุและผล “อารมณ์” สามารถระบุถึงขนาดได้โดยการระบุเป็นระดับ “ความคิด” มักมีอคติเป็นตัวบ่งบอกทิศทาง

3. การแยกสถานการณ์ออกจากอารมณ์ (Situation)

สถานการณ์ไม่ใช่สิ่งที่กำหนดอารมณ์ความรู้ของเรา แต่สิ่งที่ทำให้คนเรามีอารมณ์แตกต่างกัน คือ ความคิดซึ่งนำไปสู่ความกลัวที่เป็นอารมณ์ต่อไป เช่น สถานการณ์คือการอยู่ที่มืด อารมณ์คืออาการกลัว ซึ่งไม่ใช่ทุกคนมีอารมณ์กลัวเมื่ออยู่ในที่มืด การแยกสถานการณ์ออกจากอารมณ์ ทำให้ผู้รับการบำบัดสามารถแยกแยะสาเหตุของการตอบสนองที่ไม่พึงประสงค์ได้ดีขึ้น

4. การประเมินระดับอารมณ์ (Rating moods)

การประเมินระดับอารมณ์ เป็นเครื่องมือที่มักใช้ในกระบวนการเปลี่ยนแปลง เพราะสามารถระบุค่าในเชิงปริมาณและเห็นแนวโน้มความเปลี่ยนแปลงในการตอบสนองที่สนใจ นอกจากนี้ยังสามารถใช้ในการกำหนดเป้าหมายให้กับผู้ฝึกอีกด้วย เช่น หากผู้ฝึกเป็นคนโมโหรุนแรง เมื่อเจอเหตุการณ์ที่สร้างอารมณ์โมโห ให้ประเมินระดับอารมณ์โมโห นั้น จากนั้นตั้งเป้าหมายให้ครั้งต่อไปลดระดับอารมณ์โมโห นั้นลง และทำการประเมินเพื่อดูแนวโน้มอีกครั้ง เมื่อมีเหตุการณ์มากระตุ้นอารมณ์โมโห

5. การหาความคิดอัตโนมัติ (Automatic thoughts)

ความคิดอัตโนมัติเป็นความคิดข้างต้นที่เกิดขึ้นทันทีเมื่อถูกกระตุ้นด้วยสถานการณ์ มักอยู่ในรูปประโยคสั้น ๆ ความคิดอัตโนมัติมักสังเกตเห็นไม่ถนัดนัก แต่มีอิทธิพลอย่างมากกับอารมณ์ของคน โดยคนมีแนวโน้มเชื่อความคิดอัตโนมัติโดยไม่คิดให้รอบคอบก่อน อาการซึมเศร้าจึงเป็นรูปแบบวงจรทางลบของความคิดอัตโนมัติที่ชัดเจนที่สุด คือเมื่อคนมีความคิดเชิงลบกับตนเอง เมื่อสถานการณ์เข้ามากระตุ้น ความคิดนี้ถึงให้เกิดอารมณ์หดหู่ ซึม ไร้เรี่ยวแรง และตอกย้ำความคิดเดิมมากขึ้น เมื่อมีเหตุการณ์ใหม่เข้ามา ความคิดนี้ทำงานอีกครั้ง ทำให้เกิดอารมณ์หดหู่ซ้ำแล้วซ้ำเล่า จนร่างกายและสุขภาพจิตแย่ลงที่สุดในที่สุด

ตัวอย่างคำถามที่ให้ค้นหาความคิดอัตโนมัติ

- ณ เวลาที่เกิดเหตุการณ์ขึ้น คุณจำได้ไหมว่าคิดอะไรออกเป็นอันดับแรก
- ตอนที่เกิดเหตุการณ์ขึ้น คุณจำได้ไหมว่า คุณคิดว่าสถานการณ์ต่อไปคืออะไร
- หากอยู่ในสถานการณ์สมมติ คุณคิดว่าหากทุกอย่างเป็นไปตามที่คุณคิด คุณมักเป็นอย่างไร
- เหตุการณ์นั้นมีความหมายกับตัวคุณ ครอบครัวยุคุณ หรืออนาคตของคุณอย่างไร
- ถ้าคุณสามารถทำตามที่คุณคิด คุณคิดว่าคนอื่นจะมองคุณอย่างไร
- สิ่งที่มีความหมายต่อผู้อื่นอย่างไร

- ถ้าสามารถทำให้ความคิดนี้เป็นจริงหรือเกิดขึ้นจริง เรื่องที่ดีที่สุดหรือแย่ที่สุดที่อาจเกิดขึ้นได้คืออะไร

สถานการณ์อาจเกิดผลกระทบทางอารมณ์และพฤติกรรมไม่เท่ากัน หรือหลายเหตุการณ์มีแนวโน้มรวมกันจนเกิดเป็นอารมณ์ที่รุนแรงมากขึ้น เช่น อารมณ์หงุดหงิด ที่อาจเกิดจากปัญหาทางครอบครัว ปัญหาการจราจร และปัญหาที่ทำงานรวม ๆ กัน การจัดการกับอารมณ์จำเป็นต้องพิจารณาว่า อารมณ์ที่เกิดขึ้นจากความคิดในสถานการณ์ไหนเป็นหลัก แล้วจึงผ่อนคลายตัวเองจากความคิดอัตโนมัติ

6. ความคิดที่บิดเบือน (Cognitive distortions)

ความคิดที่ผิดปกติหรือบิดเบือนเป็นทั้งความเชื่อ (Beliefs) และความคิดอัตโนมัติ (Automatic thoughts) ซึ่งความคิดที่บิดเบือนนี้ ทำให้คนตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่ผิดปกติไปจากความจริง และอาจสร้างปัญหาตามมา

ตารางที่ 2-5 รูปแบบความคิดที่บิดเบือนของ Aaron T. Beck (Corey, 2009)

รูปแบบ	ตัวอย่าง
ความคิดสุดขั้ว (Dichotomous thinking) คือ การคิดว่าทุกสิ่งบนโลกต้องเลือกเป็นข้างใดข้างหนึ่งตลอดเวลา ไม่สามารถมองอะไรกลาง ๆ ได้	“ถ้าเรียนให้เก่งไม่ได้ ก็ไม่เรียนดีกว่า” “ก็เงินไง ก็เลยทำอะไรไม่ได้” “ทำอะไร ๆ ก็ไม่สำเร็จสักอย่าง”
คิดมาก (Arbitrary inferences) คือ การคิดต่อสถานการณ์ให้เลวร้ายเกินปกติ ทำให้เรื่องราวนั้นรุนแรง เป็นหายนะของชีวิต โดยไม่มีหลักฐานยืนยัน	“นั่นสอบตก ชาตินี้ยังงี้ก็สอบไม่ผ่าน” “ไฟดับ เราตายแน่ ๆ” “หมอบอกว่าฉันกระดูกหัก ฉันคงต้องนั่งรถเข็นไปตลอดชีวิตแหละ”
เลือกสนใจในสิ่งที่แย่กว่า (Selective abstraction) คือ การคิดที่ไม่สนใจสิ่งที่ดีกว่า แต่กลับพยายามขยายความสิ่งที่ย่ำแย่ขึ้นมา	“ได้ที่ 1 ไม่สำคัญหรอกนะ ฉันทำลายสถิติไม่ได้เนี่ยสิ น่าอับอายมาก” “เงินเป็นล้านในธนาคารมันไม่มีค่า ฉันไม่มีหุ้นในตลาดเลย” “แค่มิตรณะไม่ทำอะไรหรอก ฉันว่ามันต้องเป็นรถนำเข้าสิ”
การตีตรา (Labeling) เป็นการคิดตีความคนหรือเหตุการณ์ในทางลบ และยึดมั่นความคิดนั้นไว้ไม่เปลี่ยนแปลง	“ฉันมันโง่” “โลกมันเลวร้าย” “มันปัญญาอ่อน”

ตารางที่ 2-5 (ต่อ)

รูปแบบ	ตัวอย่าง
การสรุปแบบทุกอย่างเป็นเหมือนกันหมด (Overgeneralization) เป็นการคิดให้เหตุผลสำหรับเหตุการณ์เล็ก ๆ ที่เกิดขึ้นเฉพาะ แต่ขยายความว่าทุกอย่างต้องมีลักษณะเดียวกัน	“คนต่างประเทศต้องมีตาสีฟ้า ผมสีทอง” “เด็กคือทุกคนไม่ประสบความสำเร็จในชีวิต” “คนทุกคนเลย”
คิดรุนแรงเกินกว่าเหตุ (Magnification and minimization) คือ การคิดขยายความรุนแรง หรือไม่สนใจกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นมาจนเกินไป เมื่อมีเหตุการณ์เกิดขึ้น เกิดความวิตกกังวลเกินกว่าเหตุ	“ไปต่างจังหวัด ต้องให้การไฟฟ้าตัดไฟ เพื่อป้องกันไฟไหม้” “ดินหน้าบริษัทสกปรกมาก ไม่ใส่รองเท้าเดิน ทำให้ติดเชื้อ” “อากาศที่กรุงเทพฯ เย็นมาก ทุกคนจะเป็นมะเร็งปอด”
การคิดเข้าข้างตนเอง (Personalization) คือ ความคิดที่มีแนวโน้มเชื่อมโยงเหตุการณ์ภายนอกเข้าหาตนเอง หรือละเลยจากตนเองไป มักโทษสิ่งต่าง ๆ เพราะตนเอง หรือไม่คิดว่าตนเองผิดเลย ทุกอย่างเป็นเพราะคนอื่น	“ค่าไฟเดือนนี้แพง เพราะการไฟฟ้าเก็บค่าไฟสูง-จริง ๆ แล้วไม่ประหยัดไฟฟ้า” “ที่หัวหน้าลดงานฉันลง เพราะความผิดพลาดของฉันเมื่อปีที่แล้วแน่ ๆ”

7. การประเมินความคิด (Thoughts evaluation)

เนื่องจากความคิดเป็นสิ่งที่เชื่อมโยงระหว่างสถานการณ์และการแสดงออกทางกายภาพ แนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาจึงมุ่งเน้นการประเมินความคิด โดยควรมีความถูกต้อง (Validity) มีประโยชน์ (Utility) และมีหลักฐาน (Evidence) ที่สมควรในการสนับสนุน

ตารางที่ 2-6 รูปแบบคำถามเพื่อการประเมินความคิด

ความถูกต้อง (Validity)	ประโยชน์ (Utility)	หลักฐาน (Evidence)
“คุณคิดว่าถ้าคุณไม่ได้อยู่ใน อารมณ์นี้ คุณยังคิดแบบนี้อยู่ หรือคิดแตกต่างอย่างไร”	“คุณคิดว่าความคิดนี้ มีประโยชน์ต่อตัวคุณอย่างไร”	“เคยประสบเหตุการณ์ตามที่คิด กี่ครั้ง” “คุณคิดว่ามีใครเชื่อในสิ่งที่คุณคิด หรือคิดเหมือนกับคุณบ้าง”
“เคยเห็นใครประสบ เหตุการณ์นี้ด้วยตนเอง หรือไม่ รูปแบบเป็นอย่างไร”	“คุณเคยแบ่งปันความคิด ของคุณให้คนอื่นที่คุณรัก หรือไม่”	“คุณคิดว่าถ้าทุกคนคิดแบบเดียวกับ คุณ เกิดผลคืออะไรบ้าง”
“มีความเป็นไปได้อื่น ๆ อีก หรือไม่”	“อะไรคือรูปแบบที่ดีที่สุด บนทางเลือกของความคิด บนเหตุการณ์นี้”	“มีใครบ้างที่คิดแบบเดียวกับคุณ และทำแบบเดียวกับคุณ แล้วเกิด ประโยชน์ตามที่คุณคิดไว้”

8. การปรับความคิด (Cognitive adaptation)

เทคนิคการปรับความคิดตามแนวทางพฤติกรรมทางปัญญาเน้นให้ผู้ฝึกได้ค้นพบตัวเอง (Self-discovery) จากการประเมินความคิดและความเชื่อของตน โดยมีขั้นตอนและวิธีการหลัก ๆ ต่อไปนี้

8.1 การตั้งคำถาม เมื่อเริ่มการให้การปรึกษา นักการปรึกษามักตั้งคำถามที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรม การตอบสนอง หรือเหตุการณ์ปัญหาต่าง ๆ

8.2 ประเมินรูปแบบความคิดอัตโนมัติ ด้วยความร่วมมือระหว่างผู้รับและผู้ให้การปรึกษา ผู้รับการปรึกษาเรียนรู้รูปแบบความคิดอัตโนมัติของตนเอง ตลอดจนเชื่อมโยงไปถึงความเชื่อที่ตนเองมีอยู่

8.3 การฝึกเปลี่ยนความคิด เมื่อทราบถึงรูปแบบแล้ว จะดำเนินการตกลงร่วมกันถึงรูปแบบที่ต้องการปรับเปลี่ยนและขั้นตอนวิธีการ ซึ่งรวมไปถึงการให้การบ้านเพื่อกลับไปฝึกด้วยตนเอง และหากสามารถสร้างการปรับเปลี่ยนสภาพแวดล้อมด้วย มักอยู่ภายใต้ข้อตกลงในการปรับเปลี่ยนเช่นเดียวกัน เช่น การให้คนในครอบครัวช่วยกระตุ้น เป็นต้น

8.4 การประเมินผล เมื่อทำการฝึกไประยะหนึ่งมักมีการประเมินผลโดยการสมมติสถานการณ์จำลอง และถามความคิดเห็นเพื่อการประเมินความก้าวหน้า และสอบถามถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการเปลี่ยนแปลงในครั้งนี้

9. การพูดในใจ (Internal dialogue)

การพูดในใจเป็นการแสดงออกทางพฤติกรรมขั้นต้นที่ง่ายและให้ประสิทธิผลสูงมาก เพื่อการปรับเปลี่ยนกระบวนการทางความคิด การพูดในใจในทางดี หรือประโยชน์ของพฤติกรรมที่พึงประสงค์บ่อย ๆ ส่งผลให้ตนเองมีความเชื่อมั่น (Brooks-Harris, 2008) และกระตุ้นความรู้สึกอยากเปลี่ยนแปลง อีกทั้งยังคอยเตือนสติของตนเองได้ดี

10. เรียนรู้สิ่งใหม่ (Learning new skills)

การเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมมีประสิทธิผลสูงเมื่อใช้งานจริง การเผชิญหน้ากับสถานการณ์จริงมักสร้างความมั่นใจและสนับสนุนประสบการณ์ใหม่เมื่อมีการแสดงออกที่แตกต่างออกไป

การให้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา

หมายถึง กระบวนการให้ความช่วยเหลือบุคคลที่อยู่ร่วมกันในสังคมหนึ่ง ๆ เพื่อขับเคลื่อนสังคมให้ดำเนินต่อไปอย่างราบรื่น โดยอาศัยทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาเป็นแนวทางช่วยให้นักเรียนในกลุ่มเกิดความเข้าใจในตนเองและผู้อื่น เรียนรู้ทักษะการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นระหว่างกัน สามารถกำหนดทางออกร่วมกันกับผู้อื่นอย่างเหมาะสม มีการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน มีการกำหนดบทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบ ตลอดจนปรับมุมมองที่มีต่อเหตุการณ์ สอดคล้องกันและสมเหตุสมผล โดยผู้ให้การปรึกษาอาศัยทักษะเบื้องต้น อาทิเช่น การฟังอย่างใส่ใจ การตั้งคำถาม การทวนความ การสะท้อน การสรุปความ การให้กำลังใจ และเทคนิควิธีตามทฤษฎีบท เช่น การเสริมแรงทางบวก การเสริมสร้างทักษะการแก้ไขปัญหา การตั้งเป้าหมายชีวิต เป็นต้น (ฉัตร พิทยรัตน์เสถียร, 2558)

การให้การปรึกษากลุ่ม (การทำกลุ่ม) เป็นการพัฒนาวิธีการให้การปรึกษาเพื่อสามารถทำการบำบัดที่เข้าถึงจำนวนประชากรที่มากขึ้นภายใต้หัวข้อประเด็นปัญหาเดียวกัน (Corey, 2010) โดยทั่วไปแล้ว การทำกลุ่มสามารถทำเพื่อจุดประสงค์ด้านการป้องกันและการบำบัดปัญหาสุขภาพจิต การทำกลุ่มมีความแตกต่างจากการปรึกษารายบุคคลในด้านการสื่อสารระหว่างบุคคล ความคิด จิตสำนึก ความรู้สึก และพฤติกรรม ภายใต้กรอบเวลา ณ ปัจจุบัน มีการตั้งเป้าหมายเพื่อการบำบัดประเด็นปัญหาเป็นสำคัญ สมาชิกในกลุ่มไม่จำเป็นต้องเข้ารับการปรับบุคลิกภาพก่อนทำกลุ่ม เพราะการทำกลุ่มชักนำให้เกิดการเรียนรู้เอง การทำกลุ่มจึงมักสนใจในเรื่องการพัฒนาคุณสมบัติต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น (Corey, 2010) สมาชิกในกลุ่มเกิดปฏิสัมพันธ์กันขึ้นระหว่าง การให้การปรึกษา การร่วมรู้สึกในปัญหา การแสดงความคิดเห็น การช่วยเหลือทางจิตใจ หรือการสัมผัสเพื่อให้กำลังใจ และสร้างเป็นบรรยากาศของความเชื่อใจ ซึ่งนำไปสู่การเข้าสำรวจปัญหา

ที่แท้จริง ทำให้เข้าใจตัวเอง สามารถปรับใช้ความคิดเห็นของคนอื่น และสมาชิกสามารถรับมือจากปัญหาในอนาคตที่มีลักษณะใกล้เคียงกัน

การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาเป็นการทำกลุ่มที่แตกต่างจากการปรึกษาในทฤษฎีอื่น ๆ ในด้านจุดประสงค์ของการทำกลุ่ม (Corey, 2010) การทำกลุ่มตามทฤษฎีนี้มีหัวข้อประเด็นปัญหา และมีการวัดการประเมินผลที่ชัดเจน อันเนื่องมาจากตัวทฤษฎีบทมีการพัฒนาแนวความคิดมาจากทางพฤติกรรมนิยม ที่นักวิจัยหรือผู้นำกลุ่มมีความสนใจและพยายามประเมินประสิทธิผลของเทคนิควิธีการที่นำมาใช้ในปัญหาวิจัยเป็นสำคัญ กรอบการทำงานการปรึกษากลุ่มแบ่งออกเป็น 4 ขั้นตอน ได้แก่ การประเมินพฤติกรรม การตั้งเป้าหมายเพื่อเปลี่ยนแปลง การออกแบบแผนการบำบัด และการประเมินผล (Corey, 2010)

ความมีปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่มเป็นสิ่งที่ทำให้การทำกลุ่มมีจุดแข็งเหนือกว่าการทำรายบุคคล ซึ่งปฏิสัมพันธ์นี้ประกอบไปด้วยปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกกันเอง และระหว่างสมาชิกกับผู้นำกลุ่ม โดยปกติการทำกลุ่มนั้น ผู้วิจัยหรือผู้บำบัดกลุ่มทำหน้าที่เป็นผู้นำกลุ่มและทำหน้าที่จับประเด็นที่เกิดขึ้นในระหว่างการทำกลุ่ม สังเกตพฤติกรรมที่สมาชิกแสดงออก ควบคุมหัวข้อการสนทนา ซึ่งทำหน้าที่คล้ายกับครูในการกระตุ้นให้สมาชิกเรียนรู้และฝึกฝนถึงประเด็นปัญหา ให้การสนับสนุนความคิดเห็นของสมาชิกในกลุ่มอย่างทั่วถึง และนำความรู้ที่เกี่ยวกับพฤติกรรมทางปัญญาของมนุษย์มาเสนอเพื่อความเข้าใจสถานการณ์ปัญหาที่เกิดขึ้น (Corey, 2010) ส่วนสมาชิกในกลุ่มมักถูกกระตุ้นให้มีการแสดงความคิดเห็น ซึ่งจุดดีจุดด้อยของความคิดเห็นและกิจกรรมต่าง ๆ สนับสนุนทั้งความคิดเห็นและการมีความรู้สึกร่วมกับประเด็นปัญหาที่ถูกหยิบยกขึ้นมา เพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ตลอดจนมีส่วนร่วมในการออกแบบแผนการบำบัด

การทำกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาสามารถแบ่งออกเป็น 4 ช่วงเวลา ที่มีการนำเทคนิควิธีการของการปรึกษาเข้ามาประยุกต์ใช้ การทำกลุ่มลักษณะนี้มักมีเป้าหมายหลัก เช่น การบริหารความเครียด การควบคุมความโกรธ การบริหารความเจ็บปวด เป็นต้น แต่เป้าหมายจริงที่เกิดขึ้นนั้น มักเกิดหลังจากการทำกลุ่มไปแล้ว และ โดยมากทำให้เป็นเป้าหมายรายบุคคลเพื่อนำไปฝึกปฏิบัติต่อไปหลังจากจบการทำกลุ่ม

ช่วงที่ 1 เริ่มการให้การปรึกษากลุ่ม

ในช่วงเริ่มต้นของการทำกลุ่มการปรึกษา ผู้นำกลุ่มจำเป็นต้องอธิบายความเป็นมาในการทำกลุ่มนี้อย่างชัดเจน ทั้งจุดประสงค์การทำกลุ่ม ขั้นตอนการทำ จำนวนครั้งในการเข้ากลุ่ม ระยะเวลา ผลที่ได้รับ และแจ้งข้อตกลงและการมีส่วนร่วมของสมาชิกในกลุ่ม

ในระหว่างช่วงเริ่มต้นนี้ สมาชิกควรรับรู้ถึงหลักของการปรึกษากลุ่มและความหมายของแต่ละครั้งในการทำกลุ่ม หลักการสำคัญของช่วงเริ่มต้นนี้ เพื่อให้สมาชิกเปิดใจ มีส่วนร่วม

สร้างแรงบันดาลใจในการทำกลุ่ม และกระตุ้นให้มีความหวังว่าการเปลี่ยนแปลงครั้งนี้เป็นไปได้ (Corey, 2010)

ช่วงที่ 2 การประยุกต์ใช้เทคนิคการปรึกษา

ในช่วงนี้สมาชิกควรเรียนรู้ถึงรากฐานของทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา มีความเข้าใจในสิ่งที่เกิดขึ้นในวงจรระหว่างความรู้สึกนึกคิด อารมณ์ความรู้สึก และการแสดงออกทางพฤติกรรม ตลอดจนอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมรอบตัว (Corey, 2010) หลักสำคัญของช่วงนี้คือ สมาชิกสามารถแยกแยะความแตกต่างของความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม และสามารถเข้าใจการควบคุมตนเอง จากวงจรดังกล่าว

ช่วงที่ 3 การวางแผนการบำบัด

ในช่วงนี้สมาชิกมักถูกกระตุ้นให้ช่วยเหลือซึ่งกันและกันในประเด็นปัญหา โดยการนำความรู้ความเข้าใจที่เกิดขึ้นภายใต้บรรยากาศความเชื่อใจในกลุ่มการปรึกษา ผู้นำกลุ่มสามารถนำเทคนิคการปรึกษามาจากหลายแหล่งทฤษฎีเพื่อให้สมาชิกเข้าใจถึงวงจรความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม ในช่วงเวลานี้เป้าหมายแต่ละบุคคลอาจเริ่มมีความแตกต่างกันออกไป ผู้นำกลุ่มจึงต้องพยายามให้สมาชิกยึดในเป้าหมายของกลุ่มก่อน แล้วค่อยเรียงลำดับความสำคัญในการแก้ไขปัญหารายบุคคลในลักษณะการให้การบ้านต่อไป (Corey, 2010) เทคนิค โดยทั่วไปที่นำมาใช้ได้แก่ การหาต้นแบบ การให้การบ้าน การเสริมแรง การสะท้อน การปรับความคิดเชิงบวก เป็นต้น

ช่วงที่ 4 การปิดการปรึกษากลุ่ม

ในช่วงสุดท้ายนี้ การให้การปรึกษากลุ่มเน้นการฝึกปฏิบัติเป็นส่วนใหญ่ เพื่อให้สมาชิกสามารถนำไปปฏิบัติต่อเอง การสะท้อนความคิดเห็นระหว่างกันในกลุ่มเป็นสิ่งที่สำคัญในช่วงนี้ การมีความรับผิดชอบในตนเองควรรับการกระตุ้นอยู่ตลอดเวลาในช่วงการปรึกษาเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่แท้จริง จุดสำคัญในช่วงนี้คือ การพัฒนาให้สมาชิกเป็นผู้บำบัดตัวเอง (Corey, 2010) ผู้นำกลุ่มปรับเปลี่ยนหน้าที่ผู้นำกลายเป็นที่ปรึกษาให้แก่สมาชิก และกระตุ้นให้สมาชิกนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้กับสถานการณ์อื่น ๆ และบุคคลอื่น ๆ นอกกลุ่มการปรึกษา นอกจากนี้ เมื่อจบการทำกลุ่มการปรึกษาตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา ทำการนัดหมายเพื่อติดตามผลอีกครั้งหลังจากสิ้นสุดการปรึกษา โดยระยะเวลาขึ้นอยู่กับการตกลงกันของสมาชิกและผู้นำกลุ่ม เพื่อการประเมินผลของการให้การปรึกษาและการนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันของสมาชิกในกลุ่ม

ทั้งนี้ ผู้วิจัยออกแบบ โปรแกรมการปรึกษากลุ่มเพื่อเพิ่มความทนทานทางจิตใจตามทฤษฎีการปรึกษาพฤติกรรมทางปัญญาไว้เป็นเครื่องมือทำวิจัย ซึ่งแสดงในบทถัดไป

งานวิจัยในต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดและเทคนิควิธีการในการปรับพฤติกรรมตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา

การให้การบำบัดด้วยทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญามีประสิทธิผลต่อการควบคุมอารมณ์ของผู้ป่วยที่เป็นโรคกลัวสังคมอย่างเห็นได้ชัด (Goldin et al., 2014) งานวิจัยนี้ทำการทดลองการบำบัดตามแนวทางทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญากับผู้ป่วยทั้งสิ้น 57 คน ด้วยโปรแกรมรายบุคคล 16 สัปดาห์ พวกเขาพบว่า กลุ่มทดลองมีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของตนเองดีกว่ามาก โดยการวัดจากความถี่ในการใช้ทักษะควบคุมอารมณ์ที่รับการฝึกตลอดช่วงของโปรแกรม และความถี่ที่ประสบความสำเร็จในการควบคุมอารมณ์นั้น ๆ เมื่อนำเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมแล้วพบว่า มีแนวโน้มลดลงทั้งก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล

เพื่อทดสอบประสิทธิผลของโปรแกรมตามแนวพฤติกรรมทางปัญญาต่อปัญหาด้านความกลัว (Fear) และหนีปัญหา (Avoidance) Aderka, McLean, Huppert, Davidson, and Foa (2013) ทดลองโปรแกรมตามแนวพฤติกรรมทางปัญญากับกลุ่มคนที่วินิจฉัยแล้วว่าเป็นโรคกลัวสังคม 117 คน งานวิจัยครั้งนี้จัดโปรแกรมเป็นกลุ่มบำบัด 14 ครั้ง มีการวัดผลการพัฒนาระหว่างโปรแกรมทั้งก่อนโปรแกรมบำบัด ระหว่างโปรแกรมการบำบัด (ครั้งที่ 4 และครั้งที่ 8) และหลังการบำบัด เพื่อวัดการเปลี่ยนแปลงทางจิตวิทยาที่เกิดขึ้นด้านความกลัวกับการหนีปัญหา จากงานวิจัยพบว่า ความกลัวและการหนีปัญหาส่งผลซึ่งกันและกัน และโปรแกรมการบำบัดแนวพฤติกรรมทางปัญญา มีผลโดยตรงกับการหนีปัญหา ซึ่งเป็นผลสนับสนุนให้เกิดการลดความกลัวและนำไปสู่อาการวิตกกังวลที่น้อยลงไปด้วย

คนที่ขาดความมั่นใจในตนเองมีแนวโน้มเชื่อว่า ภัยคุกคามหรืออุปสรรคต่าง ๆ ที่เข้ามาในชีวิตไม่สามารถควบคุม ทำให้เกิดภาวะวิตกกังวล Ilkhchi, Poursharifi, and Alilo (2011) ทำการทดลองกลุ่มบำบัดตามแนวทางพฤติกรรมนิยม และพบว่า โปรแกรมกลุ่มมีประสิทธิผลที่ดีในการลดความวิตกกังวลของผู้ร่วมโปรแกรม นอกจากนี้โปรแกรมช่วยพัฒนาประสิทธิผลแห่งตนและความกล้าแสดงออกได้ดีในกลุ่มตัวอย่าง โดยการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลอง 15 คน และกลุ่มควบคุม 15 คน

แม้จากการวิจัยในต่างประเทศยังไม่เห็นความสัมพันธ์อย่างชัดเจนถึงการศึกษาผลของโปรแกรมตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาต่อความทนทานทางจิตใจ แต่งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผลของโปรแกรมกับองค์ประกอบอื่น ๆ ที่เป็นองค์ประกอบย่อยของความทนทานทางจิตใจ โดยแสดงให้เห็นถึงผลที่น่าพึงพอใจในการพัฒนาด้วยโปรแกรมตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา

งานวิจัยในประเทศที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดและเทคนิควิธีการในการปรับพฤติกรรม ตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา

พิมพา ม่วงศิริธรรม (2544) ทำการวิจัยเกี่ยวกับการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีผลต่อความมีระเบียบวินัยในตนเอง ซึ่งมีผลกับการควบคุมตนเองและการมุ่งมั่นสู่เป้าหมาย โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาฟุตบอลของโรงเรียนในกรุงเทพมหานคร จำนวน 8 คน อายุตั้งแต่ 11-14 ปี ซึ่งโปรแกรมการปรึกษาประกอบไปด้วยการฝึกทางจิต การตั้งเป้าหมาย การจินตภาพ การพูดกับตนเองในเชิงบวก การเสริมแรง และการฝึกฝน การเก็บข้อมูลเป็นการใช้แบบบันทึกความมีระเบียบวินัยในตนเอง การสังเกตจากผู้วิจัย และแบบวัดความมีระเบียบวินัย โดยทำทั้งระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง ผลการทดลองพบว่า การปรับพฤติกรรมมีผลต่อระเบียบวินัยในตนเอง

สุวนัญ สุวรรณลิวส์ (2552) ทำการวิจัยเกี่ยวกับการปรับพฤติกรรมทางปัญญากับกลุ่มเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีพฤติกรรมเสี่ยงติดเกม โดยมีเด็กนักเรียนที่มีพฤติกรรมเสี่ยงเข้าร่วม โปรแกรม 24 คน และแบ่งออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เข้าร่วมโปรแกรมทั้งสิ้น 12 ครั้ง ครั้งละ 55 นาที และวัดพฤติกรรมเสี่ยงด้วยแบบสำรวจพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกม ซึ่งมุ่งเน้นในเรื่องวินัยการควบคุมตนเอง การคิดตัดสินใจ การแก้ปัญหา ซึ่งผลการทดลองพบว่า โปรแกรมปรับพฤติกรรมทางปัญญาส่งผลต่อพฤติกรรมเสี่ยงของเด็กอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตารางที่ 2-7 สรุปงานวิจัยอ้างอิงสำหรับการพัฒนาความทนทานทางจิตใจและการปรึกษากลุ่ม ทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา

งานวิจัยการปรึกษากลุ่ม ทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา	ผู้วิจัย/ ปีที่ทำการวิจัย	ตัวแปรตาม	ผลการวิจัย
ผลของโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค ของนิสิตชั้นปีที่ 1 ที่พำนักในหอพักชาย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน	ชาครีย์ เกิดสมบูรณ์ (2557)	การหลีกเลี่ยงปัญหา, การเผชิญหน้า กับปัญหา	สามารถพัฒนาได้ โดยมีค่า $Z = 3.10$ (Non-parametric test)
ผลของโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อการพัฒนาจิตสาธารณะ	ฉัฐนรี คล้ายสาคร (2556)	การมี จิตสาธารณะ	สามารถพัฒนาได้ โดยมีค่า $t = 5.368$

ตารางที่ 2-7 (ต่อ)

งานวิจัยการปรึกษากลุ่ม ทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา	ผู้วิจัย/ ปีที่ทำการวิจัย	ตัวแปรตาม	ผลการวิจัย
ผลของการใช้โปรแกรมการปรับพฤติกรรม ทางปัญญาที่มีต่อพฤติกรรมความมีวินัย ในตนเองและความสามารถในการเผชิญและ ฟื้นฝ่าอุปสรรค ของนักเรียนพยาบาล ทหารอากาศชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาล ทหารอากาศ กรมแพทย์ทหารอากาศ	อนุกุล บำรุงวงศ์ (2556)	ความยึดมั่น ในตนเอง, การเผชิญกับ ปัญหา	สามารถพัฒนาได้
ผลการศึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับ พฤติกรรมทางปัญญาต่อการกำกับตนเอง ในการเรียน	ดุยฎี รัฐวิวัฒน์พงษ์ (2555)	การกำกับ ควบคุมตนเอง	สามารถพัฒนาได้ โดยมีค่า $F = 6.31$
การพัฒนาทักษะทางสังคมของเด็กกำพร้า ด้วยการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับ พฤติกรรมทางปัญญา	ก่องคำ สุระเสียง (2553)	ความมั่นใจ ในการเข้า สังคม	สามารถพัฒนาได้ โดยมีค่า $F = 112.08$
ผลของโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองของนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบ้านแซ้วฟ้า จังหวัดแพร่	นิตยา วรรณรัตน์ (2546)	การควบคุม ตนเอง	สามารถพัฒนาได้ โดยมีค่า $t = 10.62$ (คำนวณจาก ผลการทดลอง)
Cognitive-behavioral therapy for late-life anxiety: Similarities and differences between veteran and community participants	Barrera et al. (2015)	ความวิตก กังวล ในการใช้ชีวิต	สามารถพัฒนาได้
A cognitive-behavioral intervention to enhance coping skills in incarcerated youth	Rohde, Jorgensen, Seeley and Mach (2003)	การรับมือกับ ปัญหา	สามารถพัฒนาได้

จากตารางที่ 2-7 แสดงให้เห็นว่า การปรับพฤติกรรมทางปัญญามีผลต่อการควบคุมตัวเอง การเปิดรับประสบการณ์ใหม่ ๆ การสร้างเป้าหมายและการตัดสินใจในการแก้ปัญหาแก่ผู้เข้าร่วม โปรแกรม ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญในการพัฒนาความทนทานทางจิตใจ ผู้วิจัยจึงรวบรวมทฤษฎี กระบวนการ เทคนิควิธีการของการปรับพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อทดสอบกับการพัฒนาความทนทานทางจิตใจ

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาต่อความทนทานทางจิตใจของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental research) มีการออกแบบการทดลองด้วยวิธีวัดซ้ำ (Repeated measured) โดยใช้รูปแบบการวิเคราะห์ข้อมูลแบ่งตามประเภทกลุ่มทดลอง กลุ่มควบคุม และมีการวัดผลตัวแปรผล ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีผลการสำรวจความทนทานทางจิตใจแล้ว พบว่า อยู่ในเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 และยินดีเข้าร่วมในการศึกษาครั้งนี้ด้วยตนเอง

ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

ในงานวิจัยนี้ประเมินขนาดของกลุ่มตัวอย่างจาก 2 เงื่อนไข คือ

1. การคำนวณหาขนาดกลุ่มตัวอย่างที่เหมาะสมผ่าน โปรแกรม G*Power ที่ขนาด Effect size เป็น .55 ถึง .70 ที่กำหนดอย่างกว้าง ๆ ใน Developing of mental toughness in young people (Clough & Strycharczyk, 2014) ได้กลุ่มตัวอย่างรวมขนาด 8-12 คน หรือ กลุ่มตัวอย่างกลุ่มละ 4-6 คน

Input Parameters			Output Parameters		
Determine =>	Effect size f	0.7	Noncentrality parameter λ		23.5200000
	α err prob	0.05	Critical F		3.8852938
	Power (1- β err prob)	0.95	Numerator df		2.0000000
	Number of groups	2	Denominator df		12.0000000
	Number of measurements	3	Total sample size		8
	Corr among rep measures	0.5	Actual power		0.9741537
	Nonsphericity correction ϵ	1			

ภาพที่ 3-1 การคำนวณหาขนาดกลุ่มตัวอย่างด้วย โปรแกรม G*Power ที่ขนาด Effect size .70

Input Parameters			Output Parameters	
Determine =>	Effect size f	0.55	Noncentrality parameter λ	21.7800000
	α err prob	0.05	Critical F	3.4928285
	Power (1- β err prob)	0.95	Numerator df	2.0000000
	Number of groups	2	Denominator df	20.0000000
	Number of measurements	3	Total sample size	12
	Corr among rep measures	0.5	Actual power	0.9783352
	Nonsphericity correction ϵ	1		

ภาพที่ 3-2 การคำนวณหาขนาดกลุ่มตัวอย่างด้วยโปรแกรม G*Power ที่ขนาด Effect size .55

2. ความเหมาะสมสำหรับการโปรแกรมการศึกษากลุ่มควรมีจำนวนสมาชิกในกลุ่มกลุ่มละไม่เกิน 12 คน เพื่อให้การศึกษามีประสิทธิภาพ มีเวลาเพียงพอสำหรับสมาชิกทุกคนแบ่งปันความเห็นของตนเอง

การวิจัยครั้งนี้จึงกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างเบื้องต้นไว้ที่กลุ่มละ 12 คน และกำหนดขนาดกลุ่มขั้นต่ำไว้ที่กลุ่มละ 6 คน

การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มนักเรียนที่มีระดับคะแนนจากแบบวัดความทนทานทางจิตใจในระดับเกณฑ์เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 จากจำนวนประชากร แล้วนำมาทำการสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) สุ่มจัดกลุ่ม (Random assignment) และสุ่มกลุ่มทดลอง (Random treatment) ให้เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

1. การวัดระดับความทนทานทางจิตใจของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายทั้งหมด 144 คน เป็นประชากรของการวิจัย หลังจากประเมินความสมบูรณ์ของการตอบแบบสอบถามเหลือจำนวน 127 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 88.19

2. ตัดเกณฑ์เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 หรือคะแนนจากการตอบแบบสอบถามต่ำกว่า 145 คะแนน เป็นกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 28 คน

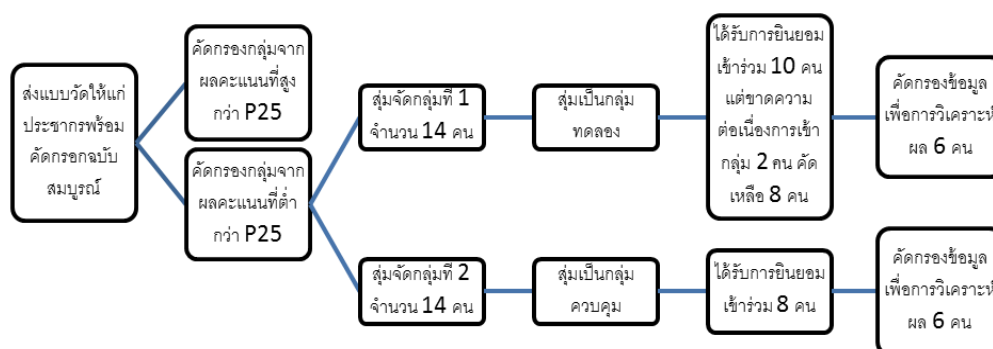
3. สุ่มแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 14 คน ด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย เข้ากลุ่ม

4. สุ่มเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยกลุ่มทดลองเข้าสู่โปรแกรมการศึกษา ในขณะที่กลุ่มควบคุมจะดำเนินการเรียนรู้ตามปกติในโรงเรียน

5. นัดหมายกลุ่มทดลองเพื่อขอความยินยอมในการเข้าร่วมวิจัยทั้ง 14 คน มีผู้ยินยอมเข้าร่วมวิจัย 10 คน

6. นัดหมายกลุ่มควบคุมเพื่อขอความยินยอมในการเข้าร่วมวิจัยทั้ง 14 คน มีผู้ยินยอมเข้าร่วมวิจัย 8 คน

7. กลุ่มตัวอย่างในช่วงก่อนการทดลองจึงมีขนาดรวม 18 คน เป็นกลุ่มทดลอง 10 คน และกลุ่มควบคุม 8 คน ต่อมาในช่วงการทดลอง ในกลุ่มทดลองมีผู้ทดลองขอดอกสิทธิ์การเป็นกลุ่มทดลอง 2 คน ทำให้กลุ่มตัวอย่างรวมเป็น 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน และกลุ่มควบคุม 8 คน นอกจากนี้ในช่วงการวิเคราะห์ผลข้อมูลมีการประเมินเพื่อนำสมาชิกกลุ่มออกจากกลุ่มทดลอง 2 คน และกลุ่มควบคุม 2 คน ทำให้กลุ่มตัวอย่างในการวิเคราะห์ผลการวิจัยครั้งนี้มีขนาด 12 คน แบ่งเป็นกลุ่มการทดลอง 6 คนและกลุ่มควบคุม 6 คน



ภาพที่ 3-3 แผนภูมิแสดงลำดับในการคัดกรองกลุ่มตัวอย่างสำหรับการวิจัย

วิธีการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ผลของการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาต่อความทนทานทางจิตใจของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental research) มีการออกแบบการทดลองที่มีหลายปัจจัย (Factorial repeated measure experiment) โดยใช้รูปแบบการวิเคราะห์ข้อมูลแบ่งตามประเภทกลุ่มทดลอง กลุ่มควบคุม และมีการวัดผลตัวแปรผลในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลหลังการทดลอง 1 เดือน โดยมีวิธีการแบบแผนการทดลองดังภาพที่ 3-4

	A1	A2	A3
B1	S1, S2, S3, S4, S5, S6	S1, S2, S3, S4, S5, S6	S1, S2, S3, S4, S5, S6
B2	S7, S8, S9, S10, S11, S12	S7, S8, S9, S10, S11, S12	S7, S8, S9, S10, S11, S12

ภาพที่ 3-4 แบบแผนการทดลอง

A1	แทน	ระยะก่อนการทดลอง
A2	แทน	ระยะหลังการทดลอง
A3	แทน	ระยะติดตามผล
B1	แทน	การให้การปรึกษากลุ่มตามโปรแกรมที่กำหนด
B2	แทน	วิธีปกคิ
S	แทน	ตัวอย่างที่ได้รับการทดลอง (S1 หมายถึง ตัวอย่างคนที่ 1)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบไปด้วยเครื่องมือ 2 ประเภท คือ เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองและเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบวัดความทนทานทางจิตใจ 48 ข้อ

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาสำหรับงานวิจัยครั้งนี้ ถูกพัฒนาขึ้น โดยมีลำดับ ดังนี้

1.1 ผู้วิจัยศึกษาค้นคว้าเอกสารข้อมูลเกี่ยวกับการให้การปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา ความทนทานทางจิตใจ และเอกสารอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง จากนั้นนำองค์ความรู้นี้ มาประยุกต์ใช้สร้างโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา จำนวน 11 ครั้ง และติดตามผลหนึ่งครั้ง ครั้งละ 60-90 นาที โดยรายละเอียดโปรแกรมประกอบด้วย ชื่อกิจกรรม แนวความคิด วัตถุประสงค์ ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม และอุปกรณ์ประกอบกิจกรรม

1.2 ผู้วิจัยนำโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์เพื่อพิจารณาตรวจสอบความตรงของเนื้อหาและรับฟังคำปรึกษา จากนั้นจึงดำเนินการขอรับพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน พิจารณาตรวจสอบความตรงของเนื้อหาและตรวจแก้ไขและขอข้อเสนอแนะ

1.3 นำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มที่ได้รับการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาปรับปรุงตามข้อเสนอแนะ แล้วนำเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจสอบ ก่อนนำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มนี้ไปใช้ในการทดลอง

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

แบบวัดความทนทานทางจิตใจ 48 ข้อ เป็นแบบวัดที่พัฒนาขึ้นเพื่อวัดความทนทานทางจิตใจในบริบทของบุคคลทั่วไป ประกอบด้วยข้อคำถาม 48 ข้อ เป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (Rating scale) ได้แก่ “มากที่สุด” “มาก” “ปานกลาง” “น้อย” และ “น้อยที่สุด” ซึ่งเป็นไปตามองค์ประกอบของความทนทานทางจิตใจทั้ง 4 ด้าน

องค์ประกอบของแบบสอบถาม

1. ความยึดมั่น (Commitment) ประกอบด้วย 11 ข้อ คือ 1, 7, 11, 19, 22, 25, 29, 35, 39, 42, 47
2. การควบคุม (Control) มี 2 องค์ประกอบย่อย ได้แก่
 - 2.1 การควบคุมชีวิต ประกอบด้วย 7 ข้อ คือ 2, 5, 9, 12, 15, 33, 41
 - 2.2 การควบคุมอารมณ์ ประกอบด้วย 7 ข้อ คือ 21, 26, 27, 31, 34, 37, 45
3. ความมั่นใจ (Confidence) มี 2 องค์ประกอบย่อย ได้แก่
 - 3.1 ความมั่นใจในความสามารถของตนเอง ประกอบด้วย 9 ข้อ คือ 3, 8, 10, 13, 16, 18, 24, 32, 36
 - 3.2 ความมั่นใจในการเข้าสังคม ประกอบด้วย 6 ข้อ คือ 17, 20, 28, 38, 43, 46
4. ความท้าทาย (Challenge) ประกอบด้วย 8 ข้อ คือ 4, 6, 14, 23, 30, 40, 44, 48

วิธีการตอบและเกณฑ์การให้คะแนน

ให้กลุ่มตัวอย่างพิจารณาและตอบแบบสอบถามด้วยความจริงที่ตรงกับตัวเองมากที่สุด โดยการใส่เครื่องหมาย O ล้อมรอบตัวเลขบอกคะแนน โดยแต่ละข้อสามารถตอบได้เพียงข้อละ 1 คำตอบ และต้องตอบทุกข้อ แบบวัดนี้ประกอบด้วย

ข้อคำถามเชิงบวก 25 ข้อ ได้แก่ 1, 2, 3, 4, 5, 7, 8, 12, 13, 16, 17, 19, 20, 23, 24, 25, 30, 31, 34, 39, 40, 43, 44, 45 และ 48

ข้อคำถามเชิงลบ 23 ข้อ ได้แก่ 6, 9, 10, 11, 14, 15, 18, 21, 22, 26, 27, 28, 29, 32, 33, 35, 36, 37, 38, 41, 42, 46 และ 47

มีคะแนนรวมทั้งฉบับเท่ากับ 240 คะแนน และมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

เกณฑ์การให้คะแนน ข้อที่มีความหมายเชิงบวก

“มากที่สุด” ให้ 5 คะแนน

“มาก” ให้ 4 คะแนน

“ปานกลาง” ให้ 3 คะแนน

“น้อย” ให้ 2 คะแนน

- “น้อยที่สุด” ให้ 1 คะแนน
 เกณฑ์การให้คะแนน ข้อที่มีความหมายเชิงลบ
- “มากที่สุด” ให้ 1 คะแนน
 “มาก” ให้ 2 คะแนน
 “ปานกลาง” ให้ 3 คะแนน
 “น้อย” ให้ 4 คะแนน
 “น้อยที่สุด” ให้ 5 คะแนน

การหาคุณภาพแบบวัดความทนทานทางจิตใจ

1. การแปลแบบวัด (Tools translation) ผู้วิจัยหาแบบวัดความทนทานทางจิตใจ
 แจ้งขออนุญาตต่อเจ้าของแบบวัด ดำเนินการแปลแบบวัด โดยนำส่งแบบวัดที่แปลแล้วให้
 ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงด้านการใช้ภาษา
2. ความตรงตามเนื้อหา (Content validity-IOC) ผู้วิจัยนำแบบวัดความทนทานทางจิตใจ
 ที่แปลแล้วให้กับอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์พิจารณาตรวจสอบข้อความและขอคำชี้แนะ จากนั้น
 ส่งให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน พิจารณาตรวจสอบข้อความ โดยถือเกณฑ์ตัดสินอย่างน้อย 2 ท่าน
 ว่ามีความเห็นว่าการใช้ภาษาในเครื่องมือมีความสอดคล้องและครอบคลุมกรอบแนวคิดที่กำหนด
 จากนั้นนำแบบวัดมาปรับปรุงแก้ไขตามการพิจารณาตรวจสอบไปใช้ทดสอบความสามารถ
 ในการเข้าใจถึงข้อความ (ภาคผนวก ง)
3. ความเที่ยง (Reliability) ผู้วิจัยนำแบบวัดความทนทานทางจิตใจไปตรวจสอบ
 หาความเที่ยงด้วยการหาค่าความสอดคล้องภายในด้วยค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค
 (Cronbach's alpha-coefficient) กับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนใกล้เคียง
 จำนวน 281 คน ได้ค่าสัมประสิทธิ์รวมทั้งฉบับเท่ากับ .87

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในงานวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้แผนจัดกิจกรรมให้การปรึกษาแก่กลุ่มตัวอย่าง และได้แบ่ง
 ระยะดำเนินการทดลองเป็น 4 ระยะ

1. ระยะก่อนการทดลอง

รายชื่อกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดหลังจากการตอบแบบประเมินความทนทานทางจิตใจ
 มีการจัดกลุ่มตามวิธีสุ่มอย่างง่ายเพื่อจัดกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยระดับคะแนนถูกบันทึก
 ในรูปแบบก่อนการทดลอง (Pretest) เก็บเป็นข้อมูลฐานและดำเนินการนัดแนะเพื่อการให้การปรึกษา
 ตามแผน

2. ระยะดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง โดยกลุ่มทดลองได้รับแบบการปรึกษากลุ่มตามแผน การให้การปรึกษาทั้งหมด 11 ครั้ง ครั้งละประมาณ 60-90 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง โดยดำเนินการอย่างต่อเนื่องเป็นเวลา 11 ครั้ง และมีการติดตามผล 1 ครั้ง โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการให้การปรึกษา และมีการมอบหมายงานตามเทคนิควิธีการปรึกษาเพื่อประเมินความก้าวหน้า ส่วนในกลุ่มควบคุม ไม่ได้รับการให้การปรึกษา และให้มีพัฒนาการทางการศึกษาตามปกติ

3. ระยะหลังการทดลอง

กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดทำแบบทดสอบความทนทานทางจิตใจ 48 ข้อ (MTQ48) หลังการทดลอง (Posttest) เพื่อการเก็บข้อมูลหลังการปรึกษา ซึ่งใช้เวลาประมาณ 10 นาที ในการปรึกษารั้งสุดท้าย

4. ระยะติดตามผลหลังการทดลอง

ให้กลุ่มตัวอย่างทุกคนทำแบบทดสอบความทนทานทางจิตใจ 48 ข้อ (MTQ48) อีกครั้ง หลังจากจบการปรึกษาเป็นเวลา 1 เดือน

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

ดำเนินการพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง โดยนำเสนอโครงร่างงานวิจัยและเครื่องมือวิจัย เพื่อขอรับความเห็นชอบจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยระดับบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จากนั้นผู้วิจัยพบกลุ่มตัวอย่างเพื่อแนะนำตัวและอธิบาย วัตถุประสงค์ในการทำวิจัย ระยะเวลาที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลแก่กลุ่มตัวอย่างเพื่อขออนุญาต ในการเข้าร่วมการวิจัยและติดตามกลุ่มตัวอย่าง พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้ซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับการวิจัย และถ้ากลุ่มตัวอย่างมีความไม่สบายใจในการเข้ากลุ่ม สามารถออกจากการปรึกษาได้ ทุกเวลาโดยไม่จำเป็นต้องอธิบายเหตุผลหรือเอกสารประกอบใด ๆ สำหรับข้อมูลในงานวิจัย ผู้วิจัย เก็บเป็นความลับ หากมีการเผยแพร่ผลการวิจัยจะนำเสนอเป็นทางวิชาการและแสดงผลในภาพรวม เท่านั้น โดยไม่ให้เกิดผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของผู้เข้าร่วมวิจัย

นอกจากนี้ ผลของโปรแกรมการปรึกษาส่งผลต่อคะแนนความทนทานทางจิตใจ แก่กลุ่มทดลอง และความทนทานทางจิตใจเป็นกลุ่มตัวแปรที่มีประโยชน์ในการพัฒนาจิตใจของกลุ่มตัวอย่าง ดังนั้น ผู้วิจัยจึงจัดหาช่องทางในการอธิบายผ่านทางจดหมายอิเล็กทรอนิกส์และโทรศัพท์ เพื่อให้ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมได้รู้ถึงความหมายและองค์ประกอบของความทนทานทางจิตใจ ผลของการทำแบบวัดของตนเอง และให้การปรึกษาถึงวิธีการพัฒนาในด้านที่ผู้เข้าร่วมวิจัย คิดว่าเป็นประเด็นปัญหาของตนเอง

การวิเคราะห์ข้อมูล

การทดสอบสมมติฐานการวิจัยที่ว่าด้วยการให้การศึกษาแก่กลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา สามารถพัฒนาความทนทานของจิตใจของเด็กมัธยมศึกษาตอนปลาย สามารถแบ่งการทดสอบออกเป็นสมมติฐานการทดลอง 5 ข้อ ดังต่อไปนี้

สมมติฐานการทดลองที่ 1 ระดับคะแนนความทนทานทางจิตใจไม่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มการทดลองและระยะเวลาการทดลอง (H_0 : ไม่มีผลกระทบรวมระหว่างกลุ่มการทดลองและระยะเวลาการทดลอง H_1 : มีผลกระทบรวมระหว่างกลุ่มการทดลองและระยะเวลาการทดลอง)

สมมติฐานการทดลองที่ 2 นักเรียนกลุ่มทดลองมีระดับคะแนนความทนทานทางจิตใจเฉลี่ยมากกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังทดลอง (H_0 : $\mu_{N-CBT, B} = \mu_{CBT, B}$, H_1 : $\mu_{N-CBT, B} < \mu_{CBT, B}$)

สมมติฐานการทดลองที่ 3 นักเรียนกลุ่มทดลองมีระดับคะแนนความทนทานทางจิตใจมากกว่ากลุ่มควบคุมในระยะติดตามผล (H_0 : $\mu_{N-CBT, F} = \mu_{CBT, F}$, H_1 : $\mu_{N-CBT, F} < \mu_{CBT, F}$)

สมมติฐานการทดลองที่ 4 นักเรียนกลุ่มทดลองมีระดับคะแนนความทนทานทางจิตใจในระยะหลังการทดลองมากกว่าก่อนการทดลอง (H_0 : $\mu_{CBT, A} = \mu_{CBT, B}$, H_1 : $\mu_{CBT, A} < \mu_{CBT, B}$)

สมมติฐานการทดลองที่ 5 นักเรียนกลุ่มทดลองมีระดับคะแนนความทนทานทางจิตใจในระยะติดตามผลมากกว่าก่อนการทดลอง (H_0 : $\mu_{CBT, A} = \mu_{CBT, F}$, H_1 : $\mu_{CBT, A} < \mu_{CBT, F}$)

โดยการวิเคราะห์สมมติฐานการทดลอง ใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสังคมศาสตร์ที่กำหนดนัยสำคัญที่ระดับ .05 และมีการวิเคราะห์ ดังนี้

1. การพรรณนาข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ ระดับการศึกษา สาขาวิชา สถานภาพความเป็นอยู่ในครอบครัว และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เพื่อประเมินความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

2. การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าคะแนนเฉลี่ยด้านความทนทานทางจิตใจด้วยสถิติทดสอบค่า F (F -test) ในระยะก่อนการทดลอง เพื่อประเมินความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และระยะหลังการทดลองและติดตามผล เพื่อประเมินความแตกต่างของค่าเฉลี่ยอันเนื่องมาจากโปรแกรมการศึกษา โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทางชนิดวัดซ้ำ (Two-way analysis of variance with repeated measures) และเมื่อพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงทดสอบความแตกต่างรายคู่โดยวิธีของ Bonferroni

3. การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าคะแนนเฉลี่ยขององค์ประกอบย่อยของความทนทานทางจิตใจทั้ง 4 ด้าน (ความยึดมั่น, การควบคุม, ความมั่นใจ, ความท้าทาย) ด้วยสถิติทดสอบค่า F (F -test) ในระยะก่อนการทดลอง เพื่อประเมินความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และระยะหลังการทดลองและติดตามผล เพื่อประเมินความแตกต่างของค่าเฉลี่ยอันเนื่องมาจาก

โปรแกรมการปรึกษา โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทางชนิดวัดซ้ำ (Two-way analysis of variance with repeated measures) และเมื่อพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงทดสอบความแตกต่างรายคู่โดยวิธีของ Bonferroni

4. การทดสอบผลของโปรแกรมการปรึกษาตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาต่อระดับคะแนนความทนทานทางจิตใจด้วยการทดสอบค่าอิทธิพล (Partial Eta²) และช่วงความเชื่อมั่นของค่าสถิติจากกลุ่มตัวอย่าง (Confidence interval) ของโปรแกรมในกลุ่มทดลองและการพัฒนาตามปกติของกลุ่มควบคุม

5. การทดสอบผลของโปรแกรมการปรึกษาตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาต่อระดับคะแนนองค์ประกอบย่อยของความทนทานทางจิตใจทั้ง 4 ด้าน (ความยืดหยุ่น, การควบคุม, ความมั่นใจ, ความท้าทาย) ด้วยการทดสอบค่าอิทธิพล (Partial Eta²) และช่วงความเชื่อมั่นของค่าสถิติจากกลุ่มตัวอย่าง (Confidence interval) ของโปรแกรมในกลุ่มทดลองและการพัฒนาตามปกติของกลุ่มควบคุม

6. การประเมินค่าอิทธิพล (Partial Eta²) อ้างอิงจากค่าแนะนำของ Cohen (1988) สำหรับสถิติการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple regression) ดังตารางที่ 3-1

ตารางที่ 3-1 การแปลความหมายค่าอิทธิพล

การแปลความหมายค่าอิทธิพล	ขนาดค่าอิทธิพล (Partial Eta ²)
เล็กน้อย (Small)	.02
ปานกลาง (Medium)	.13
ใหญ่ (Large)	.26

หมายเหตุ เล็กน้อย หมายถึง มีความสัมพันธ์กันเกิดขึ้นจริง แต่ยากที่จะสังเกตเห็นได้

ปานกลาง หมายถึง มีความสัมพันธ์กันเกิดขึ้นจริง และสามารถสังเกตเห็นได้

ใหญ่ หมายถึง มีความสัมพันธ์กันเกิดขึ้นจริง และสามารถสังเกตเห็นได้อย่างชัดเจน

บทที่ 4

ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาผลของโปรแกรมตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อความทนทานทางจิตใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย การวิจัยนี้จัดอยู่ในรูปแบบงานวิจัยเชิงทดลอง (Experimental research) โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 12 คน แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 6 คน มีการวัดความทนทานทางจิตใจเป็นตัวแปรตาม ทั้งก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลการทดลอง ในระหว่างการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมจำนวนทั้งสิ้น 11 ครั้ง โดยผู้วิจัยมีการจัดโปรแกรมให้ครั้งละ 60 นาที เป็นเวลา 6 สัปดาห์

ผลการวิจัยนำเสนอในรูปแบบของตาราง แผนภูมิ และการวิเคราะห์เนื้อหา โดยแบ่งออกเป็น 4 ตอน ดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ตอนที่ 3 ผลของการให้การศึกษาตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อความทนทานทางจิตใจ

3.1 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความทนทานทางจิตใจของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล

3.2 การเปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนความทนทานทางจิตใจของกลุ่มตัวอย่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลการทดลอง

ตอนที่ 4 ผลการวิจัย

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม

การทดลองครั้งนี้ใช้แบบสอบถามความทนทานทางจิตใจ 48 ข้อ ที่แปลมาจากแบบสอบถาม Mental toughness questionnaire 48 items โดยการแปลได้รับการตรวจสอบความตรงของคำถามโดยผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน (ภาคผนวก ข) ในการลงความเห็นในด้านความถูกต้องของภาษาตามหลักทฤษฎี เพื่อปรับปรุงให้ข้อคำถามทั้ง 48 ข้อ มีค่า IOC ตั้งแต่ .50-1.00 แล้วไปทดสอบกับกลุ่มนักเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างเพื่อหาค่าอำนาจจำแนกและหาค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบ ทั้งฉบับเท่ากับ .87 (ผลการประเมิน IOC แสดงในภาคผนวก ง)

ตอนที่ 2 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิเคราะห์ผลการทดลองมีการคัดกรองสมาชิกกลุ่มออก 4 ท่าน จากการคัดกรองกลุ่มตัวอย่าง เพราะสมาชิกเป็นลูกครึ่งต่างประเทศซึ่งไม่ชำนาญภาษาไทย มีปัญหาการย้ายโรงเรียน เป็นตัวแทนนักกีฬาของโรงเรียนและต้องทำงานพิเศษ ซึ่งกิจกรรมดังกล่าวส่งผลถึงตัวแปรตามอย่างมาก ทำให้สมาชิกกลุ่มตัวอย่างรวมมี 12 คน

ตารางที่ 4-1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม
จำนวนนักเรียน	6	6
เพศ (ชาย:หญิง)	1:5	2:4
ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5	6	6
สาขาวิชา		
วิทย์-คณิต	4	3
ศิลป์-คำนวณ	2	0
ศิลป์-ภาษา	0	3
ระดับเกรดเฉลี่ยสะสม	3.45	3.15
เกรดเฉลี่ยต่ำสุด-สูงสุด	3.15-3.79	2.94-3.66
อยู่กับครอบครัวสมบูรณ์	4	4
อยู่กับครอบครัวไม่สมบูรณ์	2	2

จากตารางที่ 4-1 กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวนทั้งสิ้น 12 คน เป็นนักเรียนชาย 3 คน และนักเรียนหญิง 9 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 6 คน กลุ่มทดลองมีผู้ชาย 1 คน ผู้หญิง 5 คน และกลุ่มควบคุมมีผู้ชาย 2 คน ผู้หญิง 4 คน ตามลำดับ โดยมีสาขาวิชาเรียนหลักสูตรวิทย์-คณิต จำนวน 7 คน กลุ่มทดลอง 4 คน กลุ่มควบคุม 3 คน สาขาศิลป์-คำนวณอยู่กลุ่มทดลอง 2 คน และสาขาศิลป์-ภาษาอยู่กลุ่มควบคุม 3 คน กลุ่มทดลองมีระดับเกรดเฉลี่ยสะสมที่ 3.45 (3.15-3.79) และกลุ่มควบคุมมีระดับเกรดเฉลี่ยอยู่ที่ 3.15 (2.94-3.66) และกลุ่มทดลองอยู่ในสภาพครอบครัวที่เป็นครอบครัวสมบูรณ์ 4 คน ครอบครัวไม่สมบูรณ์ 2 คน เช่นเดียวกับกลุ่มควบคุมที่อยู่ในครอบครัวสมบูรณ์ 4 คน ไม่สมบูรณ์ 2 คน ตามลำดับ แสดงให้เห็นว่า สถานภาพต่าง ๆ ของกลุ่มตัวอย่างใกล้เคียงกัน

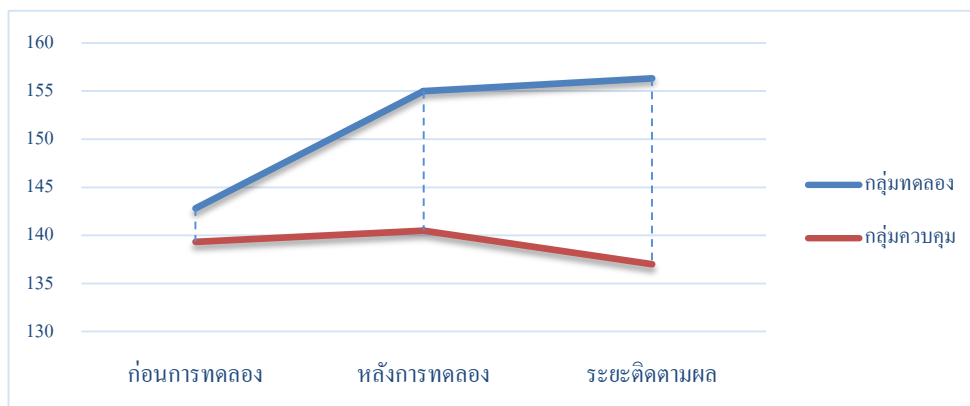
ตอนที่ 3 ผลของการให้การรักษาตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อความทนทานทางจิตใจ

ตอนที่ 3.1 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความทนทานทางจิตใจ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล

ตารางที่ 4-2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน จำแนกตามวิธีการทดลองและระยะเวลาการทดลอง

คนที่	กลุ่มทดลอง			กลุ่มควบคุม		
	ก่อนทดลอง	หลังทดลอง	ติดตามผล	ก่อนทดลอง	หลังทดลอง	ติดตามผล
1	143	155	173	140	141	126
2	143	150	144	131	132	126
3	144	157	170	143	156	150
4	140	181	145	142	149	143
5	144	153	158	139	134	131
6	143	134	148	141	131	146
Mean	142.833	155.000	156.333	139.333	140.500	137.000
SD	1.472	15.166	12.785	4.320	10.173	10.621

จากตารางที่ 4-2 แสดงให้เห็นถึงคะแนนรายบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง โดยกลุ่มทดลอง มีช่วงคะแนนในช่วงก่อนการทดลอง 140-143 ที่ค่าเฉลี่ย 142.833 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.472 หลังการทดลองมีคะแนนในช่วง 134-181 ที่ค่าเฉลี่ย 155.000 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 15.166 และในระยะติดตามผล 144-173 ที่ค่าเฉลี่ย 156.333 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 12.785 กลุ่มควบคุม มีช่วงคะแนนในช่วงก่อนการทดลอง 131-143 ที่ค่าเฉลี่ย 139.333 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 4.320 หลังการทดลองมีคะแนนในช่วง 131-156 ที่ค่าเฉลี่ย 140.500 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 10.173 และในระยะติดตามผล 126-150 ที่ค่าเฉลี่ย 137.000 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 10.621



ภาพที่ 4-1 แผนภูมิเส้นแสดงปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาต่อความทนทานทางจิตใจของกลุ่มตัวอย่าง

จากภาพที่ 4-1 พบว่า ในการทดลอง คะแนนเฉลี่ยความทนทานทางจิตใจของกลุ่มตัวอย่าง ในระยะก่อนการทดลองมีระดับใกล้เคียงกัน แต่ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลการทดลองมีความแตกต่างกัน คือ ในระยะหลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการปฏิบัติตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญามีระดับคะแนนสูงขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการศึกษา และในระยะติดตามผลการทดลอง กลุ่มทดลองมีแนวโน้มการเพิ่มขึ้นของคะแนนความทนทานทางจิตใจ ในขณะที่กลุ่มควบคุมมีแนวโน้มลดลง ทำให้คะแนนเฉลี่ยระหว่างกลุ่มทดลองแตกต่างกันมากขึ้น โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่า แสดงให้เห็นว่า วิธีการทดลองส่งผลต่อคะแนนความทนทานทางจิตใจของกลุ่มทดลอง

ตารางที่ 4-3 การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นด้านความแปรปรวนของการวัด (Compound symmetry) ด้วยวิธีของ Mauchly

Within subjects effect	Mauchly's W	Approx. Chi-square	df	Sig.	Epsilon ^a		
					Greenhouse-Geisser	Huynh-Feldt	Lower-bound
Time	.760	2.465	2	.291	.807	1.000	.500

a. May be used to adjust the degrees of freedom for averaged tests of significance. Corrected tests are displayed in the tests of within-subjects effects table.

จากตารางที่ 4.3 พบว่า ค่าสถิติ Mauchly's W มีค่า .760 หรือค่าสถิติ Chi-square 2.465 และมีค่า Sig. ที่ .291 ซึ่งมีค่ามากกว่าระดับนัยสำคัญที่ .05 จึงแสดงให้เห็นว่า ผลการวัดครั้งนี้ มีความแปรปรวนที่มีลักษณะสมมาตร (Compound symmetry) ดังนั้นจึงสามารถอ่านผลโดยอ้างอิงค่า F เพื่อทดสอบอิทธิพลหลักต่อไป

ตารางที่ 4-4 ความแปรปรวนรวมหลายตัวแปรระหว่างวิธีการทดลอง (Treatment) กับระยะเวลาทดลอง (Times)

Source	Type III			F	Sig.	Partial Eta squared
	Sum of squares	df	Mean square			
Between subjects						
Groups	1393.778	1	1393.778	9.909	.010*	.498
Error	1406.556	10	140.656			
Within subjects						
Times	307.167	2	153.583	1.759	.198	.150
Times x Groups	395.056	2	197.528	2.262	.130	.184
Error (Times)	1746.444	20	87.322			

* $p < .05$

จากตารางที่ 4-4 แสดงให้เห็นว่า ไม่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มตัวอย่างกับระยะเวลา (I x G) ที่ขนาดอิทธิพลขนาดปานกลาง .184 (Partial Eta² > .13) คะแนนเฉลี่ยความทนทานทางจิตใจระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล (I) ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ที่ขนาดอิทธิพลขนาดปานกลาง .150 (Partial Eta² > .13) และคะแนนเฉลี่ยความทนทานทางจิตใจของกลุ่มตัวอย่าง (G) แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ที่ขนาดอิทธิพลขนาดใหญ่ .498 (Partial Eta² > .26)

ตารางที่ 4-5 ภาพรวมเปรียบเทียบคะแนนความทนทานทางจิตใจระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

Type III						
	Source	Sum of squares	df	Mean square	F	Sig.
Pretest	Between groups	36.750	1	36.750	3.528	.090
	Error	104.167	10	10.417		
Posttest	Between groups	630.750	1	630.750	3.783	.080
	Error	1667.500	10	166.750		
Follow	Between groups	1121.333	1	1121.333	8.118	.017*
	Error	1381.333	10	138.133		

* $p < .05$

จากตารางที่ 4-5 พบว่า ในระยะก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยที่เมื่อเปรียบเทียบกันแล้ว ไม่พบความแตกต่างของคะแนนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงให้เห็นว่า ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีระดับความทนทานทางจิตใจไม่แตกต่างกัน

ในระยะหลังการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยที่เมื่อเปรียบเทียบกันแล้ว ไม่พบความแตกต่างของคะแนนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงให้เห็นว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีระดับความทนทานทางจิตใจไม่แตกต่างกัน

ในระยะติดตามผลการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยที่เมื่อเปรียบเทียบกันแล้ว พบความแตกต่างของคะแนนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 แสดงให้เห็นว่า ในระยะติดตามผลการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมอาจมีระดับความทนทานทางจิตใจแตกต่างกัน

ตอนที่ 3.2 การเปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนความทนทานทางจิตใจของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลการทดลอง

ตารางที่ 4-6 ภาพรวมเปรียบเทียบคะแนนความทนทานทางจิตใจภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

		Type III				Partial	
Source		Sum of squares	df	Mean square	F	Sig.	Eta squared
Treatment	Between subjects	617.611	5	123.522			
	Times	664.111	2	332.056	2.441	.137	.328
	Error (Times)	1360.556	10	136.056			
Control	Between subjects	788.944	5	157.789			
	Times	38.111	2	19.056	.494	.624	.090
	Error (Times)	385.889	10	38.589			

จากตารางที่ 4-6 เมื่อเปรียบเทียบตามช่วงเวลา ระดับคะแนนความทนทานทางจิตใจ มีความเปลี่ยนแปลงตั้งแต่ช่วงก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผลภายในกลุ่มตัวอย่าง ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แต่พบขนาดอิทธิพลของโปรแกรมจากกลุ่มทดลองในขนาดใหญ่ .328 (Partial Eta² > .26) ในขณะที่ ในกลุ่มควบคุมพบขนาดอิทธิพลขนาดเล็กน้อย .090 (Partial Eta² > .13)

ตารางที่ 4-7 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

Group	(I) Times	(J) Times	Mean difference (I-J)	Std. error	Sig. ^a	Partial Eta ²	95% Confidence interval for difference ^a	
							Lower Bound	Upper Bound
Treatment	1	2	-12.167	6.625	.126	.403	-29.198	4.864
		3	-13.500	4.931	.041*	.600	-26.176	-.824
	2	1	12.167	6.625	.126	.403	-4.864	29.198
		3	-1.333	8.237	.878	.005	-22.507	19.840
	3	1	13.500	4.931	.041*	.600	.824	26.176
		2	1.333	8.237	.878	.005	-19.840	22.507
Control	1	2	-1.167	3.351	.742	.024	-9.780	7.447
		3	2.333	3.303	.511	.091	-6.158	10.824
	2	1	1.167	3.351	.742	.024	-7.447	9.780
		3	3.500	4.056	.428	.130	-6.926	13.926
	3	1	-2.333	3.303	.511	.091	-10.824	6.158
		2	-3.500	4.056	.428	.130	-13.926	6.926

* $p < .05$

ช่วงเวลา: 1. ก่อนการทดลอง, 2. หลังการทดลอง, 3. ติดตามผล

a. Adjustment for multiple comparisons (Pairwise comparisons): Bonferroni.

จากตารางที่ 4-7 พบว่า เมื่อเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงระหว่างช่วงเวลาต่าง ๆ ในการวิจัย ระยะหลังการทดลอง โปรแกรมในกลุ่มทดลองมีส่วนในการเพิ่มขึ้นของคะแนนความทนทานทางจิตใจ แม้ไม่สามารถสรุปค่านัยสำคัญทางสถิติ แต่พบค่าอิทธิพลขนาดใหญ่ .403 (Partial Eta² > .26) ที่ช่วงความแตกต่างของค่ากลาง -29.198 ถึง 4.64 ในขณะที่กลุ่มควบคุมก็มีภาพรวมที่แนวโน้มทั้งสูงขึ้นด้วยค่าอิทธิพลขนาดเล็ก .024 (Partial Eta² > .02) ที่ช่วงความแตกต่างของค่ากลาง -9.780 ถึง 7.447 เมื่อเปรียบเทียบในระยะติดตามผลการทดลอง พบว่า ในกลุ่มทดลอง

คะแนนความทนทานทางจิตใจมีคะแนนสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) ด้วยขนาดอิทธิพลขนาดใหญ่ .600 (Partial $\eta^2 > .26$) ที่ช่วงความแตกต่างของค่ากลาง -26.176 ถึง -.824 ในขณะที่กลุ่มควบคุมกลับมีคะแนนลดลงและลดลงกว่าก่อนการทดลองที่ไม่สามารถสรุปค่ามีนัยสำคัญทางสถิติและมีขนาดอิทธิพลขนาดเล็ก .091 (Partial $\eta^2 > .02$) ที่ช่วงความแตกต่างของค่ากลาง -6.158 ถึง 10.824 และเมื่อเปรียบเทียบระหว่างระยะหลังการทดลองและติดตามผลพบว่า คะแนนความทนทานทางจิตใจของกลุ่มทดลองไม่มีแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงที่ชัดเจน โดยไม่สามารถสรุปค่ามีนัยสำคัญทางสถิติและขนาดอิทธิพลมีขนาดเล็กน้อย ส่วนในกลุ่มควบคุมพบว่า คะแนนความทนทานทางจิตใจมีแนวโน้มลดลงโดยไม่สามารถสรุปค่ามีนัยสำคัญทางสถิติ แต่มีขนาดอิทธิพลขนาดกลาง .130 (Partial $\eta^2 > .13$) ที่ช่วงความแตกต่างของค่ากลาง -.926 ถึง 13.926

ตอนที่ 4 ผลการวิจัย

เพื่อการทดสอบสมมติฐานงานวิจัยในหัวข้อ การให้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาสามารถพัฒนาความทนทานของจิตใจของเด็กมัธยมศึกษาตอนปลายได้ การศึกษาผลของโปรแกรมการให้การปรึกษาตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาต่อความทนทานทางจิตใจของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนเมืองพัทยา 11 (สาธิตพัทยา) เป็นการวิจัยแบบทดลองที่ใช้โปรแกรมการปรึกษาเป็นหลักและทำการทดสอบสมมติฐานการวิจัยด้วยสมมติฐานการทดลองดังนี้

สมมติฐานการทดลองที่ 1 ระดับคะแนนความทนทานทางจิตใจไม่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มการทดลองและระยะเวลาการทดลอง (H_0 : ไม่มีผลกระทบรวมระหว่างกลุ่มการทดลองและระยะเวลาการทดลอง H_1 : มีผลกระทบรวมระหว่างกลุ่มการทดลองและระยะเวลาการทดลอง)

จากตารางที่ 4.2 พบว่า ผลกระทบรวมระหว่างกลุ่มการทดลองและระยะเวลาการทดลองไม่ส่งผลต่อระดับความทนทานทางจิตใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยไม่สามารถสรุปนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในขณะที่ผลกระทบในด้านกลุ่มตัวอย่างชี้ให้เห็นว่า ส่งผลต่อระดับความทนทานทางจิตใจอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สมมติฐานการทดลองที่ 2 นักเรียนกลุ่มทดลองมีระดับคะแนนความทนทานทางจิตใจเฉลี่ยมากกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังทดลอง ($H_0: \mu_{N-CBT, B} = \mu_{CBT, B}$, $H_1: \mu_{N-CBT, B} < \mu_{CBT, B}$)

จากตารางที่ 4-4 ค่าคะแนนความทนทานทางจิตใจในระยะหลังการทดลองของกลุ่มทดลองมีค่ามากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้ เมื่อพิจารณา

ในรายตัวแปรย่อย พบว่า กลุ่มทดลองมีระดับคะแนนด้านความยึดมั่นและการควบคุมสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สมมติฐานการทดลองที่ 3 นักเรียนกลุ่มทดลองมีระดับคะแนนความทนทานทางจิตใจมากกว่ากลุ่มควบคุมในระยะติดตามผล ($H_0: \mu_{N-CBT, F} = \mu_{CBT, F}$, $H_1: \mu_{N-CBT, F} < \mu_{CBT, F}$)

จากตารางที่ 4-5 ค่าคะแนนความทนทานทางจิตใจในระยะติดตามผลของกลุ่มทดลองมีค่ามากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 2 นอกจากนี้ เมื่อพิจารณาในรายตัวแปรย่อย พบว่า กลุ่มทดลองมีระดับคะแนนด้านความยึดมั่น การควบคุมสูง และความท้าทายกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สมมติฐานการทดลองที่ 4 นักเรียนกลุ่มทดลองมีระดับคะแนนความทนทานทางจิตใจในระยะหลังการทดลองมากกว่าก่อนการทดลอง ($H_0: \mu_{CBT, A} = \mu_{CBT, B}$, $H_1: \mu_{CBT, A} < \mu_{CBT, B}$)

จากตารางที่ 4-6 และ 4-7 ค่าคะแนนความทนทานทางจิตใจของกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลองมากกว่าก่อนการทดลองด้วยขนาดอิทธิพล (Effect size) ของโปรแกรมอยู่ในระดับใหญ่ (Partial $\eta^2 > .26$) และช่วงความแตกต่างของค่าเฉลี่ย (Confidence interval) อยู่ที่ -29.198 ถึง 4.864 ถึงแม้ไม่สามารถสรุปความแตกต่างของค่านัยสำคัญทางสถิติของการทดลองได้ แต่การทดลองนี้แสดงให้เห็นถึงผลของโปรแกรมการปรึกษาตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อแนวโน้มการเพิ่มขึ้นของระดับคะแนนความทนทานทางจิตใจ

สมมติฐานการทดลองที่ 5 นักเรียนกลุ่มทดลองมีระดับคะแนนความทนทานทางจิตใจในระยะติดตามผลมากกว่าก่อนการทดลอง ($H_0: \mu_{CBT, A} = \mu_{CBT, F}$, $H_1: \mu_{CBT, A} < \mu_{CBT, F}$)

จากตารางที่ 4-6 และ 4-7 ค่าคะแนนความทนทานทางจิตใจของกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลองมากกว่าก่อนการทดลองด้วยขนาดอิทธิพล (Effect size) ของโปรแกรมอยู่ในระดับใหญ่ (Partial $\eta^2 > .26$) และช่วงความแตกต่างของค่าเฉลี่ย (Confidence interval) อยู่ที่ -26.176 ถึง -.824 และมีความแตกต่างของค่าคะแนนความทนทานทางจิตใจอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) การทดลองนี้แสดงให้เห็นถึงผลของโปรแกรมการปรึกษาตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อแนวโน้มการเพิ่มขึ้นของระดับคะแนนความทนทานทางจิตใจ

ผลการวิจัยครั้งนี้อธิบายได้ว่า การให้การปรึกษาตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญามีผลต่อการพัฒนาความทนทานทางจิตใจของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ตามสมมติฐานการวิจัย นอกจากนี้ ผลการวิจัยชี้ให้เห็นถึงแนวโน้มการพัฒนา และเมื่อพิจารณาในองค์ประกอบย่อยของความทนทานทางจิตใจ โปรแกรมการปรึกษาส่งผลต่อกลุ่มตัวอย่าง ทั้งด้านความยึดมั่น (Commitment) การควบคุม (Control) ความมั่นใจ (Confidence) และด้านความท้าทาย (Challenge)

ในการออกแบบโปรแกรมการให้การศึกษาตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา ผู้วิจัย เน้นการศึกษาที่ปรับเปลี่ยนความคิดเพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม โดยโปรแกรม ถูกแบ่งออกเป็น 4 ช่วง ได้แก่ ช่วงสร้างปฏิสัมพันธ์ในการศึกษา 2 ครั้ง ช่วงการศึกษาด้านปัญญา 4 ครั้ง ช่วงการศึกษาด้านพฤติกรรม 3 ครั้ง และช่วงปิดกลุ่มการศึกษา 1 ครั้ง รวมทั้งสิ้น 11 ครั้ง ใช้เวลารวม 6 สัปดาห์ ในกระบวนการให้การศึกษามุ่งเน้นให้ผู้รับการศึกษายกแยะอารมณ์ ออกจากเหตุการณ์ ระบุสิ่งที่เป็นความคิดอัตโนมัติที่ชี้นำอารมณ์ พิสูจน์ความคิดอัตโนมัติ ทำทาส ความคิดอัตโนมัติด้วยความคิดใหม่ วางเป้าหมายพร้อมทั้งกำหนดแผนการปฏิบัติตามความคิดใหม่ และกระตุ้นให้เกิดการทำอย่างต่อเนื่อง ทำให้ผู้รับการศึกษาค้นคว้าการควบคุมอารมณ์ การสร้าง ความมั่นใจให้ตนเอง การทำทาสสิ่งใหม่ ๆ และความยึดมั่นในสิ่งที่ตนเองกำหนดไว้ เป็นผลให้เกิด การพัฒนาความทนทานทางจิตใจตามมา ซึ่งหากดูจากแนวโน้มของผลการวิจัย พบว่า เมื่อเวลาผ่านไป กลุ่มผู้รับการศึกษาก็ยังคงระดับคะแนนที่สูงขึ้น ได้อย่างต่อเนื่อง

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อสร้างและพัฒนาโปรแกรมการปรึกษาตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา ในการพัฒนาความทนทานทางจิตใจของเด็กระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
2. เพื่อทดสอบผลของการให้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาต่อการพัฒนาความทนทานทางจิตใจ

สมมติฐานของการวิจัย

การให้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาสามารถพัฒนาความทนทานทางจิตใจของเด็กมัธยมศึกษาตอนปลายได้

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ผลของการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาต่อความทนทานทางจิตใจของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental research) มีการออกแบบการทดลองที่มีหลายปัจจัย (Factorial experiment) โดยใช้รูปแบบการวิเคราะห์ข้อมูล แบ่งตามประเภทกลุ่มทดลอง กลุ่มควบคุม และมีการวัดผลตัวแปรผลในระบะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลหลังการทดลอง 1 เดือน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบวัดความทนทานทางจิตใจ 48 ข้อ (Mental toughness questionnaire 48 items) ซึ่งรับการแปลเป็นภาษาไทยและตรวจสอบความตรงของคำถาม (IOC) พร้อมปรับแก้ให้มีค่าอยู่ที่ .50-1.00 ซึ่งภายในข้อคำถามประกอบไปด้วย 4 องค์ประกอบ ดังนี้ ความยึดมั่น (Commitment) การควบคุม (Control) ความมั่นใจ (Confidence) และการท้าทาย (Challenge) และโปรแกรมการให้การปรึกษาตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา 11 ครั้ง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัย ได้แก่ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายของโรงเรียนเมืองพัทยา 11 (สาธิตพัทยา) ด้วยวิธีการสุ่มนักเรียนที่มีคะแนนความทนทานทางจิตใจในระดับต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 มีความสมัครใจ สามารถเข้าร่วมกิจกรรมตลอดช่วงการทดลอง และมีความเหมาะสมในการวิเคราะห์ข้อมูล จำนวน 12 คน และสุ่มเข้ากลุ่ม (Random assignment) เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 6 คน การทดลองให้การปรึกษาในกลุ่มทดลอง จำนวน

6 คน โดยดำเนินการวิจัยแบ่งออกเป็น 3 ระยะ คือ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล ในระยะก่อนการทดลอง ผู้วิจัยนำคะแนนที่ได้จากการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเป็นคะแนนบรรทัดฐานก่อนการทดลองของทั้งสองกลุ่ม ในระยะทดลอง กลุ่มทดลองเป็นกลุ่มที่ได้รับการฝึกตามโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จำนวน 11 ครั้ง ให้การฝึกสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 60-90 นาที รวมระยะเวลาการให้การฝึกทั้งสิ้น 6 สัปดาห์ ในขณะที่กลุ่มควบคุมให้ดำเนินชีวิตตามปกติ โดยไม่ได้รับการฝึก ระยะหลังการทดลอง คือระยะหลังการฝึกครบตามโปรแกรม

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติในการคำนวณค่าต่าง ๆ ดังนี้

1. คำนวณค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความทนทานทางจิตใจที่ได้จากการตอบแบบวัดความทนทานทางจิตใจ 48 ข้อ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผลการทดลอง
2. ทดสอบปฏิสัมพันธ์ของตัวแปรต้นด้านโปรแกรมการศึกษาและระยะเวลาต่อความทนทานทางจิตใจ และนำเสนอในรูปแบบตาราง
3. วิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความทนทานทางจิตใจของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง และนำเสนอในรูปแบบตาราง
4. ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความทนทานทางจิตใจของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทั้ง 3 ระยะ และนำเสนอในรูปแบบตาราง
5. วิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความทนทานทางจิตใจของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผลการทดลอง โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำ (Two way ANOVA with repeated measures) พร้อมทั้งคำนวณหาขนาดอิทธิพลของโปรแกรม (Effect size) และนำเสนอในรูปแบบตาราง

สรุปผลการวิจัย

1. การพัฒนาโปรแกรมการศึกษาตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาในการพัฒนาความทนทานทางจิตใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ได้รวบรวมทฤษฎี หลักการและเทคนิคการปฏิบัติเพื่อพัฒนาเกี่ยวกับการเข้าใจกระบวนการคิด พิจารณาเหตุผล-อารมณ์-พฤติกรรม การตอบสนองทางชีวภาพ (Biofeedback) การฝึกตนเอง การสร้าง Self-commitment ด้วยการผูกกับ

ตนเองและการเสริมแรงโดยกลุ่ม เพื่อสร้างเป็น โปรแกรมพัฒนาความทนทานทางจิตใจในระยะเวลา 6 สัปดาห์

2. ผลของโปรแกรมการปรึกษาตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา

2.1 กลุ่มนักเรียนที่รับ โปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญามีค่าเฉลี่ยของคะแนนความทนทานทางจิตใจเพิ่มขึ้นในระยะติดตามผลมากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการปรึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.2 โปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาส่งผลต่อความทนทานทางจิตใจของกลุ่มนักเรียนด้วยอิทธิพล (Effect size) ขนาดใหญ่ตลอดช่วงการทดลอง

อภิปรายผลการทดลอง

1. การอภิปรายผลการทดลองตามสมมติฐานการทดลอง

สมมติฐานการทดลองที่ 1 การทดสอบปฏิสัมพันธ์ของตัวแปรต้น พบว่า ไม่มีผลกระทบรวมระหว่างกลุ่มการทดลองและระยะเวลาการทดลองต่อระดับคะแนนความทนทานทางจิตใจ จึงทำการพิจารณาเฉพาะด้าน โดยโปรแกรมการให้การปรึกษามีผลกระทบต่อความทนทานทางจิตใจอย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ด้วยขนาดอิทธิพลขนาดใหญ่ ในขณะที่ด้านเวลา แสดงขนาดผลกระทบที่สร้างความแตกต่างอย่างไม่สามารถสรุปนัยสำคัญทางสถิติ แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมการปรึกษาส่งผลต่อการพัฒนาความทนทานทางจิตใจของเด็กมัธยมศึกษาตอนปลายได้

สมมติฐานการทดลองที่ 2 นักเรียนกลุ่มทดลองมีระดับคะแนนความทนทานทางจิตใจเฉลี่ยมากกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง พบว่า ผลของการให้การปรึกษาตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาต่อความทนทานทางจิตใจของนักเรียน ระหว่างกลุ่มตัวอย่างในระยะหลังการทดลองมีความแตกต่างกัน โดยไม่สามารถสรุปนัยสำคัญทางสถิติได้ แต่พบค่าความแตกต่างของค่ากลางที่กลุ่มทดลองมีแนวโน้มสูงกว่ากลุ่มควบคุม นั่นคือ การให้การปรึกษาครั้งนี้ทำให้ค่าเฉลี่ยคะแนนความทนทานทางจิตใจแตกต่างกันระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม สอดคล้องกับสมมติฐานการทดลองข้อที่ 2 แสดงให้เห็นว่า การให้การปรึกษาตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาที่ออกแบบครั้งนี้ ที่ประกอบไปด้วย การรับรู้อารมณ์ตนเอง การเข้าใจกระบวนการคิด การตั้งเป้าหมาย การพูดกับตนเองในทางที่ดี การฝึกซ้อม การจินตนาการตัวแบบ และการเสริมแรงทางบวก เป็นรูปแบบการให้การปรึกษา นักเรียนได้พัฒนาความทนทานทางจิตใจตามความเชื่อที่ว่า กระบวนการทางปัญญากับพฤติกรรมมีความสัมพันธ์กัน ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เน้นการตั้งเป้าหมาย การระบุและเข้าใจการวัดผลพฤติกรรม และการสนับสนุนให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Brooks-Harris, 2008) และการปรับเปลี่ยนกระบวนการทางปัญญา

ที่มุ่งให้เข้าใจอารมณ์ มีความเป็นเหตุเป็นผลทางความคิด เหมาะสมกับสังคมและวัฒนธรรม (Corey, 2009)

สมมติฐานการทดลองที่ 3 นักเรียนกลุ่มทดลองมีระดับคะแนนความทนทานทางจิตใจ มากกว่ากลุ่มควบคุมในระยะติดตามผล พบว่า ผลของการให้การศึกษาตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาต่อความทนทานทางจิตใจของนักเรียน ระหว่างกลุ่มตัวอย่างในระยะติดตามผล พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ การให้การศึกษาครั้งนี้ทำให้ค่าเฉลี่ยคะแนนความทนทานทางจิตใจแตกต่างกันระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม สอดคล้องกับสมมติฐานการทดลองข้อที่ 3 แสดงให้เห็นว่า การให้การศึกษาตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาที่ออกแบบครั้งนี้เป็นรูปแบบการให้การศึกษาที่ผลักดันให้นักเรียนพัฒนาความทนทานทางจิตใจด้วยตัวเอง ซึ่งเป็นเป้าหมายสำคัญของการให้การศึกษาตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา (Corey, 2009) จากการสนทนาในช่วงพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่างในนักเรียนกลุ่มทดลอง เมื่อสอบถามว่า “เป็นอย่างไรบ้าง” หลายครั้งมักได้รับคำตอบที่พร้อมกับการประเมินตนเองกลับมาด้วย อาทิเช่น “ผมรู้สึกเบื่อบ้าง 8 ครั้ง” ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นที่ดีสำหรับการพัฒนาตัวเองตามแบบแผนการศึกษาทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา

สมมติฐานการทดลองที่ 4 นักเรียนกลุ่มทดลองมีระดับคะแนนความทนทานทางจิตใจ ในระยะหลังการทดลองมากกว่าก่อนการทดลอง พบว่า ผลของการให้การศึกษาตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาต่อความทนทานทางจิตใจของนักเรียนกลุ่มทดลองในช่วงก่อนการทดลอง และหลังการทดลองมีความแตกต่างกันโดยไม่สามารถสรุปนัยสำคัญทางสถิติได้ แต่พบค่าอิทธิพลขนาดใหญ่และค่าความแตกต่างของค่ากลางที่หลังการทดลองมีแนวโน้มสูงกว่าก่อนการทดลอง นั่นคือ การให้การศึกษาครั้งนี้ทำให้ค่าเฉลี่ยคะแนนความทนทานทางจิตใจแตกต่างกับระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลองที่สอดคล้องกับสมมติฐานการทดลองข้อที่ 4 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะระยะในการฝึกฝนไม่เพียงพอให้เกิดความเปลี่ยนแปลง ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีความทนทานทางจิตใจ (Clough & Strycharczyk, 2014) ที่กล่าวไว้ว่า ความทนทานทางจิตใจจัดเป็นอุปนิสัยยืดหยุ่น หมายถึง สามารถเปลี่ยนแปลงไปได้จากการกระตุ้นด้วยสิ่งแวดล้อม เช่น กิจกรรมที่ทำ สังคมและสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป หากรับการฝึกฝนที่ต่อเนื่องเป็นระยะเวลาที่นานขึ้น อาจค่อย ๆ ส่งผลในการพัฒนาความทนทานทางจิตใจต่อไป

สมมติฐานการทดลองที่ 5 นักเรียนกลุ่มทดลองมีระดับคะแนนความทนทานทางจิตใจ ในระยะติดตามผลมากกว่าก่อนการทดลอง พบว่า ผลของการให้การศึกษาตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาต่อความทนทานทางจิตใจของนักเรียนกลุ่มทดลอง ในช่วงก่อนการทดลองและระยะติดตามผลการทดลองมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) โดยมีค่าอิทธิพล

ขนาดใหญ่และค่าความแตกต่างของค่ากลางที่หลังการทดลองมีแนวโน้มสูงกว่าก่อนการทดลอง แสดงให้เห็นว่า การให้การปรึกษาที่มีการออกแบบให้ผู้รับการปรึกษาสามารถนำไปฝึกปฏิบัติต่อได้ง่าย และมีความมุ่งมั่นให้ผู้รับการปรึกษาสามารถพัฒนาต่อด้วยตนเอง สามารถช่วยส่งผลในระยะยาวที่ดีกว่า ซึ่งสอดคล้องกับเป้าหมายของการให้การปรึกษาตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา (Corey, 2009) นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับหลักการพัฒนาความทนทานทางจิตใจ ที่การพัฒนาควรมีการกระตุ้นให้เกิดความเปลี่ยนแปลงโดยการค้นหาการเรียนรู้และประสบการณ์ชีวิตใหม่ ๆ อย่างต่อเนื่อง (Clough & Strycharczyk, 2014)

นอกจากนี้ เมื่อพิจารณาในปัจจัยองค์ประกอบทั้ง 4 ด้าน ของความทนทานทางจิตใจ แสดงให้เห็นว่า การให้การปรึกษาตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาสนับสนุนให้เกิดการพัฒนาความทนทานทางจิตใจ ดังนี้

ด้านความยึดมั่น (Commitment) จากผลการทดลอง พบว่า การให้การปรึกษาส่งผลให้เกิดความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระหว่างกลุ่มตัวอย่างทั้งในระยะหลังการทดลองและติดตามผลการทดลอง แสดงให้เห็นว่า การให้การปรึกษาตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาส่งผลต่อการพัฒนาความยึดมั่นเป็นปัจจัยสำคัญ กลุ่มทดลองรับการปลูกฝังให้มีการยึดมั่นในสัญญาของตนเองและรับการกระตุ้นตลอดการปรึกษา โดยเริ่มตั้งแต่ครั้งแรก ได้แก่ การทำสัญญาระหว่างกลุ่ม การเข้าใจความคิดและอารมณ์ของตนเอง การตั้งเป้าหมาย การจัดลำดับความสำคัญเพื่อพิชิตเป้าหมายนั้น การเสริมแรงโดยกลุ่มและการเสริมแรงด้วยการพูดกับตนเอง เห็นได้อย่างชัดเจนในระหว่างการปรึกษาในช่วงแรก ๆ มีการสนทนากันเล็กน้อยเกี่ยวกับเป้าหมายในอนาคต แต่มักจบลงด้วยความรู้สึกวิตกกังวล ความไม่แน่ใจ ไม่รู้ หรือไม่นำไปได้ แต่ในการปรึกษารั้งสุดท้าย ทุกคนยินดีที่นำเสนอแผนชีวิตของตนเองด้วยความรู้สึกตื่นเต้นและสัญญาว่าจะทำได้ ด้วยความเชื่อว่าเป็นสิ่งที่ดีและทำได้ในที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยเรื่อง ผลการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาต่อการกำกับตนเองในการเรียนของนักเรียน (คุษฎี ฐวีวัฒนพงษ์, 2555) ที่กล่าวไว้ว่า การกำกับตนเองของนักเรียนสามารถพัฒนาด้วยการปรับเปลี่ยนกระบวนการคิดอัตโนมัติที่เกิดขึ้นหลังจากการตั้งเป้าหมาย ซึ่งมักเป็นความคิดที่ไม่เหมาะสมและนำไปให้เกิดการแสดงพฤติกรรมที่หลบเลี่ยงเป้าหมายของตน การปรับเปลี่ยนความคิดอัตโนมัติทันทีและใส่ความคิดแบบใหม่ที่กระตุ้นให้เกิดอารมณ์ใหม่ ส่งผลให้เกิดการพัฒนาการกำกับตนเองทั้งระยะหลังการทดลองและติดตามผล

ด้านการควบคุม (Control) จากผลการทดลอง พบว่า การให้การปรึกษาส่งผลให้เกิดความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระหว่างกลุ่มตัวอย่างทั้งในระยะหลังการทดลองและติดตามผลการทดลอง แสดงให้เห็นว่า การให้การปรึกษาตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาส่งผลต่อการพัฒนาการควบคุม

เป็นปัจจัยสำคัญ โดยโปรแกรมการศึกษานั้นเน้นในการรับรู้ถึงอารมณ์ของตนเองและการวัดระดับของอารมณ์นั้น ๆ การผ่อนคลายก่อนการแสดงอารมณ์ การทบทวนจินตนาการถึงสิ่งที่อาจเกิดขึ้นหากแสดงพฤติกรรมตามอารมณ์ และการปรับเปลี่ยนความคิดและอารมณ์เพื่อการแสดงออกที่เหมาะสม โดยกลุ่มทดลองเรียนรู้ถึงอารมณ์อันเนื่องมาจากความคิดอัตโนมัติของตนเองในครั้งที่ 4 และครั้งที่ 5 เป็นหลัก และส่งเสริมให้ขยายผลในการเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่นในครั้งที่ 6 เพื่อสร้างความเข้าใจและปรับเปลี่ยนความคิดอัตโนมัติของตนเองก่อนการแสดงอารมณ์กับผู้อื่น นอกจากนี้ในครั้งที่ 7 มีการให้การปรึกษาในการควบคุมความเครียดและการผ่อนคลาย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา (นิตยา วรรณรัตน์, 2546) ที่กล่าวไว้ว่า การควบคุมตนเองของนักเรียนสามารถพัฒนาด้วยการฝึกความคิดให้เป็นระบบ เป็นขั้นตอน ก่อนการแสดงออกมา ก่อนเป็นพฤติกรรม ซึ่งประกอบไปด้วยเทคนิคการควบคุมตนเองโดยคิดที่ปัจจุบัน การรับรู้อารมณ์ตนเองและการยับยั้งความคิด การจินตนาการ และการสอนตนเอง ซึ่งส่งผลให้นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญามีการควบคุมตนเองที่ดีขึ้นกว่าก่อนการทดลอง

ด้านความมั่นใจ (Confidence) จากผลการทดลอง พบว่า การให้การปรึกษาส่งผลให้เกิดการพัฒนาในระดับความทนทานทางจิตใจ โดยเปลี่ยนแปลงมากขึ้นในระยะหลังการทดลองและติดตามผลการทดลองจากระยะก่อนการทดลอง โดยโปรแกรมการศึกษานั้นเน้นในการตั้งคำถามในลักษณะเผชิญหน้ากับผู้รับการปรึกษาในครั้งที่ 3 และ 4 เพื่อระบุลักษณะของความวิตกกังวลของสมาชิก การปรับเปลี่ยนความคิดต่อความรู้สึกนั้น ๆ โดยการสนับสนุนให้เกิดการแลกเปลี่ยนมุมมองความคิดของบุคคลอื่น ๆ ในกลุ่ม มีการกระตุ้นให้เกิดการแสดงออกบนความรู้สึกริวิตกกังวลในการให้การปรึกษาครั้งที่ 8 และการจินตนาการต้นแบบ พร้อมกับร่วมกันวิเคราะห์การแสดงออกทางพฤติกรรมของบุคคลต้นแบบในครั้งที่ 9 เพื่อสนับสนุนให้เกิดการปรับเปลี่ยนมุมมองต่อตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยเรื่อง การศึกษาความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาและเทคนิคของผู้ฝึกสอนที่ช่วยพัฒนาความมั่นใจ (เอกราช จันทร์กรุง, 2554) ที่กล่าวไว้ว่า การพัฒนาความมั่นใจของนักกีฬาต้องส่งเสริมด้วยการตั้งเป้าหมาย การควบคุมอารมณ์เพื่อลดความวิตกกังวลและการเสริมแรงอีกให้รับรู้ว่าจะสามารถทำได้ ซึ่งนักกีฬากลุ่มตัวอย่างสามารถพัฒนาความมั่นใจของตนเอง

ด้านความท้าทาย (Challenge) ผลของการให้การปรึกษาตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาต่อความท้าทายของนักเรียนระหว่างกลุ่มตัวอย่าง ในระยะติดตามผลการทดลอง แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการปรึกษาในกลุ่มทดลองช่วยเพิ่มคะแนนด้านความท้าทาย โดยโปรแกรมการศึกษานั้นเน้นการเตรียมความพร้อมสำหรับรับมือต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา การให้การปรึกษา การตั้งคำถามในลักษณะ “ถ้า...แล้ว...” ช่วยให้นักเรียนในกลุ่มทดลองคิดใน

มุมมองที่แตกต่างกันออกไป และเตรียมความพร้อมก่อนที่ต้องรับมือกับปัญหาจริง นอกจากนี้ การใช้เหตุการณ์สมมติในครั้งที่ 8 และครั้งที่ 10 ช่วยเปิดประสบการณ์มุมมองความคิดใหม่ ๆ โดยกลุ่มการปรึกษาส่งผลให้สมาชิกกลุ่มการปรึกษาริเริ่มที่จะมองสิ่งที่แปลกและแตกต่างออกจากเดิม ส่งเสริมความต้องการเปลี่ยนแปลงไปยังเป้าหมายใหม่ และสามารถควบคุมความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยเรื่อง ผลของ โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อความสามารถ ในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของนิสิตชั้นปีที่ 1 (ชาครีย์ เกิดสมบูรณ์, 2557) ที่กล่าวไว้ว่า การเข้าใจและรับรู้อารมณ์ของตนเองต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ช่วยให้บุคคลไม่แสดงพฤติกรรม ตามความคิดทางลบและหลบเลี่ยงปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่ การพูดและเตือนตนเองเป็นอีกเทคนิค ที่ช่วยให้สามารถกำกับตนเองว่าต้องทำอะไรเป็นอันดับต่อไป ส่งผลให้มีความกล้าที่เผชิญหน้า กับปัญหา และส่งเสริมให้มีการเตรียมพร้อมรับมือความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้น จึงทำให้นักเรียนสามารถ เผชิญหน้ากับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตอย่างเหมาะสม

2. การอภิปรายผลการทดลองตามสมมติฐานงานวิจัย

จากการทดสอบสมมติฐานการทดลองทั้ง 5 ด้าน พบว่า ผลการทดลองสอดคล้องกับ สมมติฐานการทดลอง แสดงให้เห็นว่า การให้การปรึกษาตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาสามารถ พัฒนาความทนทานทางจิตใจได้ โดยกลุ่มทดลองมีแนวโน้มการพัฒนาสูงขึ้นในช่วงหลัง การให้การปรึกษา และมีแนวโน้มเพื่อสูงขึ้นในช่วงติดตามผล จนเกิดความแตกต่างอย่างชัดเจน เมื่อเปรียบเทียบกับระหว่างกลุ่มตัวอย่างและเมื่อเปรียบเทียบกับก่อนการทดลอง

3. การอภิปรายผลการทดลองตามข้อค้นพบในงานวิจัย

จากผลการทดลอง เมื่อพิจารณากลุ่มควบคุมเป็นหลัก พบถึงแนวโน้มการลดลงของคะแนน ความทนทานทางจิตใจจากการคำนวณความแปรปรวนร่วมหลายตัวแปร ซึ่งแม้ไม่สามารถสรุป ค่านี้สำคัญทางสถิติได้ แต่พบค่าอิทธิพลและความแตกต่างของค่ากลางในขนาดปานกลาง ในขณะที่ถ้าพิจารณาตามช่วงเวลา พบว่า ก่อนการทดลองหรือช่วงเปิดภาคเรียนของนักเรียน ค่าคะแนนความทนทานทางจิตใจมีความใกล้เคียงกับกลุ่มทดลอง ในช่วงหลังการทดลองหรือ ช่วงก่อนปิดภาคเรียนของนักเรียนเริ่มมีความแตกต่างกัน โดยมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นทั้งสองกลุ่มตัวอย่าง แสดงให้เห็นว่า ทั้ง โปรแกรมการปรึกษาและการเรียนรู้ตามปกติสามารถพัฒนาความทนทาน ทางจิตใจโดยโปรแกรมการปรึกษามีขนาดอิทธิพลที่ใหญ่กว่า อย่างไรก็ตาม ในระยะติดตามผล การทดลองหรือระยะปิดภาคเรียนของนักเรียน ผลการทดลองแสดงให้เห็นความแตกต่างอย่างชัดเจน มากขึ้น โดยกลุ่มที่รับการปรึกษาตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาสามารถรักษาระดับคะแนน ความทนทานทางจิตใจ ส่วนกลุ่มควบคุมกลับมีแนวโน้มลดลงขนาดปานกลาง ซึ่งสอดคล้องกับ ทฤษฎีความทนทานทางจิตใจ (Clough & Strycharczyk, 2014) ที่กล่าวไว้ว่า ความทนทานทางจิตใจ

จัดเป็นอุปนิสัยยึดหยุ่น การลดลงมีความเป็นไปได้ที่เกิดจากการขาดการกระตุ้นที่ต่อเนื่องหรือ การผ่อนคลายของสภาพแวดล้อม กล่าวคือ ในช่วงปิดภาคเรียน การขาดกิจกรรมมากระตุ้นให้ต้อง กำกับตนเอง การรองรับการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ของตนเองและบุคคลรอบข้างมีแนวโน้ม ผ่อนคลายลง ทำให้กลุ่มควบคุมมีแนวโน้มความทนทานทางจิตใจลดลงกว่าหลังการทดลอง แต่กลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาสามารถรักษาระดับคะแนนความทนทานทางจิตใจดีกว่า

การลดลงของความทนทานทางจิตใจตามเวลา จากผลการทดลอง พบว่า กลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความทนทานทางจิตใจที่ลดลง ส่งผลให้เกิดความแตกต่างกันจนมีนัยสำคัญ ทางสถิติเมื่อนำมาเปรียบเทียบกับกลุ่มทดลอง การเปลี่ยนแปลงครั้งนี้มีลักษณะตรงข้ามกับทฤษฎี ความทนทานทางจิตใจที่ว่า เมื่อวุฒิภาวะสูงขึ้น บุคคลมีความทนทานทางจิตใจที่สูงขึ้น อันเกิดจาก ประสบการณ์ชีวิตและความรับผิดชอบที่สูงขึ้น (Clough & Strycharczyk, 2014) เมื่อพิจารณา ในระดับองค์ประกอบ พบว่า มีเพียงความมั่นใจเท่านั้นที่มีแนวโน้มคงที่ ส่วนความยึดมั่น การควบคุม และความท้าทายมีแนวโน้มลดลง ซึ่งตามความหมายของความทนทานทางจิตใจ แสดงให้เห็นว่า ควรแนะนำการจัดลำดับความสำคัญของกิจกรรมที่ต้องทำ กำกับดูแลการแสดงออก ทางอารมณ์ ส่งเสริมการตั้งเป้าหมายและแผนการปฏิบัติที่ชัดเจน และการสนับสนุนต่อการดำเนิน ตามเป้าหมายที่วางไว้ (Clough & Strycharczyk, 2014)

ข้อเสนอแนะจากงานวิจัย

ข้อค้นพบของการวิจัยครั้งนี้มีข้อเสนอแนะทั่วไป ดังนี้

1. ครูผู้สอน อาจารย์แนะแนว นักให้การศึกษาหรือนักจิตวิทยาที่ต้องการประยุกต์ใช้ การปรึกษาตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาที่ถูกพัฒนาขึ้นในงานวิจัยไปใช้ในการพัฒนาความทนทาน ทางจิตใจ ควรมีการศึกษารายละเอียดของเอกสารที่ใช้ประกอบในแต่ละครั้งของการให้การศึกษา และประยุกต์ให้มีความเหมาะสมกับเฉพาะกลุ่มและการทำกิจกรรมต่าง ๆ อาจต้องปรับการศึกษา ให้เหมาะสมกับกลุ่ม โดยพิจารณาด้านเวลาการทำการศึกษาเป็นสำคัญ

2. ในการวิจัยครั้งนี้พบแนวโน้มการลดลงของความทนทานทางจิตใจของทั้งกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมช่วงปิดภาคการศึกษา จึงควรสนับสนุนให้เกิดการพัฒนาความทนทานทางจิตใจ ที่เหมาะสมกับความสนใจของแต่ละบุคคล

3. การให้การศึกษาเพื่อพัฒนาความทนทานทางจิตใจควรมีการกระตุ้นอย่างต่อเนื่อง ด้วยเทคนิคต่าง ๆ ที่ระบุไว้ในโปรแกรมการให้การศึกษา อาทิเช่น การค้นหาและท้าทายความคิด อัตโนมัติ และการเสริมแรง ซึ่งทำให้เกิดความชำนาญที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม ที่คงทน และเกิดประโยชน์สูงสุดต่อผู้เข้าร่วมการศึกษา

4. ผู้ที่สนใจสามารถนำการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาความทนทานทางจิตใจให้แก่นักเรียน นักศึกษา หรือบุคคลทั่วไป เพื่อเป็นการพัฒนาบุคลากรให้มีศักยภาพต่อไปในอนาคต

5. ในการวิจัยครั้งนี้มุ่งเน้นในการศึกษาภาพรวมของความทนทานทางจิตใจ ผู้ที่สนใจสามารถประเมินการเปลี่ยนแปลงเฉพาะด้านในการนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาโปรแกรมการปรึกษาให้มีประสิทธิภาพต่อไปในอนาคต

ข้อค้นพบของการวิจัยครั้งนี้มีข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป ดังนี้

1. ควรมีการศึกษาเพื่อขยายผลต่อไป โดยทดสอบกับกลุ่มตัวอย่างที่หลากหลายมากขึ้น เช่น นักเรียนในระดับมัธยมศึกษา นักศึกษาอาชีวศึกษา นักศึกษาระดับอุดมศึกษา และบุคคลทั่วไป เพื่อศึกษาผลของกลุ่มในการพัฒนาความทนทานทางจิตใจ

2. ในการวิจัยครั้งนี้พบแนวโน้มการลดลงของความทนทานทางจิตใจของทั้งกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมช่วงปิดภาคการศึกษา งานวิจัยครั้งถัดไปจึงควรพิจารณาเวลาการทำวิจัยที่เหมาะสม และประยุกต์เทคนิควิธีในการให้การปรึกษาที่สามารถส่งผลต่อความทนทานทางจิตใจในช่วงนี้

บรรณานุกรม

- กองคำ สุระเสียง. (2553). การพัฒนาทักษะทางสังคมของเด็กกำพร้าด้วยการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- กาญจนวัลย์ ภิญ โยสุภสิทธิ์. (2557). ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยมต่อการตั้งเป้าหมายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 สถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตกระบี่. วารสารวิชาการ สถาบันการพลศึกษา, 3(กันยายน-ธันวาคม), 59-67.
- ชาครีย์ เกิดสมบูรณ์. (2557). ผลของโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค ของนิสิตชั้นปีที่ 1 ที่ทำนุในหอพักชาย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ณัฐนรี คล้ายสาคร. (2556). ผลของโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อการพัฒนาจิตสาธารณะ. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ณัทร พิทยรัตน์เสถียร. (2558). การบำบัดผู้ป่วยโรคซึมเศร้าโดยเทคนิคการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม การป้องกันและแก้ไขปัญหาโรคซึมเศร้า. เอกสารเผยแพร่กรมสุขภาพจิต.
- คุณฐิ ฐูวิวัฒน์พงษ์. (2555). ผลการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาต่อการกำกับตนเองในการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ธนิดา จุลวนิชย์พงษ์, นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร และวิชัย จุลวนิชย์พงษ์. (2533). การพัฒนาแบบสอบถามความเข้มแข็งทางจิตใจ ฉบับภาษาไทย. วารสารวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและกีฬา, 7(2), 1-14.
- นิตยา วรรณรัตน์. (2546). ผลของโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบ้านแซ้วฟ้า จังหวัดแพร่. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ประทุมมาศ ตรีวิชัย. (2530). การศึกษาความอดทนในการศึกษาเล่าเรียนของนักเรียนที่มีภูมิหลังต่างกัน. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

- พิมพ์ ม่วงศิริธรรม. (2544). *ผลของการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อความมีระเบียบวินัยในตนเองของนักศึกษา*. คุษฎีนิพนธ์ครุศาสตรคุษฎีบัณฑิต, สาขาวิชาพลศึกษา, คณะครุศาสตร์, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พู่กัน แผ้วฉิมพลี. (2556). *การวิเคราะห์จำแนกกลุ่มระหว่างนักกอล์ฟอาชีพและนักกอล์ฟสมัครเล่นไทยด้วยคุณลักษณะและทักษะทางจิตวิทยา*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยา, คณะจิตวิทยา, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วัลลภา จันทร์เพ็ญ. (2544). *การพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมเพื่อการพัฒนาจริยธรรมของนักศึกษาช่วงอุตสาหกรรมตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา*. คุษฎีนิพนธ์ครุศาสตรคุษฎีบัณฑิต, สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน, คณะครุศาสตร์, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศุภเจตน์ จันทร์สาส์น. (2555). *โอกาสและความท้าทายในการพัฒนาศักยภาพของเยาวชนในประเทศไทย*. *มฉก. วิชาการ*, 31(กรกฎาคม-ธันวาคม), 131-144.
- สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก. (2558). *ธรรมะเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติอบรมจิต*. เข้าถึงได้จาก <http://www.dharma-gateway.com/monk/preach/somdej/sd-147.htm>
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2555). *แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 พ.ศ. 2555-2559*. กรุงเทพฯ: สำนักนายกรัฐมนตรี.
- สุพัชรินทร์ ปานอุทัย. (2556). *จิตวิทยาการศึกษา*. กรุงเทพฯ: กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา.
- สุรเชษฐ์ ขวัญใน, วิมลมาศ ประชากุล และสุพัชรินทร์ ปานอุทัย. (2556). *การสร้างแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬามวยปล้ำ*. *วารสารวิชาการ สถาบันการพลศึกษา*, 3(กันยายน-ธันวาคม), 31-44.
- สุนันท์ สุวรรณดิวงส์. (2552). *ผลของโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดยายร่ม กรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- อนุกุล บำรุงวงศ์. (2556). *ผลของการใช้โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองและความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค ของนักเรียนพยาบาลทหารอากาศชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ กรมแพทย์ทหารอากาศ*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

- เอกราช จันทร์กรุง. (2554). *ศึกษาความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬา และเทคนิคของผู้ฝึกสอน ที่ช่วยพัฒนาความมั่นใจของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติครั้งที่ 39*. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาพลศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ.
- Aderka, I. M., McLean, C. P., Huppert, J. D., Davidson, J. R. T., & Foa, E. B. (2013). Fear, avoidance and physiological symptoms during cognitive-behavioral therapy for social anxiety disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 51(2013), 352-358.
- Asamoah, B. (2013). *The role of mental toughness, psychological skills and team cohesion in soccer performance*. Master's thesis, Sport Science, Faculty of Education, Stellenbosch University.
- Bandura, A. (1986). *Social foundation of thought and actions: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Barrera, T. L., Cully, J. A., Amspoker, A. B., Wilson, N. L., Kraus-Schuman, C., Wagener, P. D., & Stanley, M. A. (2015). Cognitive-behavioral therapy for late-life anxiety: Similarities and differences between veteran and community participants. *Anxiety Disorders*, 33(2015), 72-80.
- Boroujeni, S. T., Mirheydari, S. B. G., Kaviri, Z., & Shahhosseini, S. (2012). The survey of relationship and comparison: Emotional intelligence, competitive anxiety and mental toughness female super league basketball players. *Social and Behavioral Sciences*, 46(1), 1440-1444.
- Brand, S., Gerber, M., Kalak, N., Kirov, R., Lemola, S., Clough, P. J., & Holsboer-Trachsler, E. (2014). Adolescents with greater mental toughness show higher sleep efficiency, more deep sleep and fewer awakenings after sleep onset. *Adolescent Health*, 54(1), 109-113.
- Brooks-Harris, J. E. (2008). *Integrative multitheoretical psychotherapy*. U.S.A.: Lahaska Press.
- Clough, P. J., & Strycharczyk, D. (2014). *Developing mental toughness in young people: Approaches to achievement, well-being, employability, and positive behavior*. London: Karnac Books.
- Clough, P. J., Strycharczyk, D., Rowlands, C., & Czwerenko, M. (2007). *MTQ48 Mental toughness questionnaire: Step by step guide*. United Kingdom: AQR.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

- Corey, G. (2009). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (8th ed.). U.S.A.: Thomson Brooks.
- Corey, G. (2010). *Theory and practice of group counseling* (8th ed.). U.S.A.: Brooks/ Cole.
- Crust, L., & Keegan, R. (2010). Mental toughness and attitudes to risk-taking. *Personality and Individual Differences*, 49, 164-168.
- Dewhurst, S. A., Anderson, R., Cotter, G., Crust, L., & Clough, P. J. (2012). Identifying the cognitive basis of mental toughness: Evidence from the directed forgetting paradigm. *Personality and Individual Differences*, 53, 587-590.
- Gerber, M., Brand, S., Feldmeth, A. K., Lang, C., Elliot, C., Holsboer-Trachsler, E., & Puhse, U. (2013). Adolescents with high mental toughness adapt better to perceived stress: A longitudinal study with Swiss vocational students. *Personality and Individual Differences*, 54(1), 808-814.
- Goldin, P. R., Lee, I., Ziv, M., Jazaieri, H., Heimberg, R. G., & Gross, J. J. (2014). Trajectories of change in emotion regulation and social anxiety during cognitive-behavioral therapy for social anxiety disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 56(2014), 7-15.
- Gucciardi, D. F. (2012). Measuring mental toughness in sport: A psychometric examination of the psychological performance inventory and its predecessor. *Journal of Personality Assessment*, 94, 393-403.
- Gucciardi, D. F., Peeling, P., Ducker, K. J., & Dawson, B. (2016). When the going gets tough: Mental toughness and its relationship with behavioural perseverance. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 19(1), 81-86.
- Guillén, F., & Laborde, S. (2014). Higher-order structure of mental toughness and the analysis of latent mean differences between athletes from 34 disciplines and non-athletes. *Personality and Individual Differences*, 60(1), 30-35.
- Ilkhchi, S. V., Poursharifi, H., & Alilo, M. M. (2011). The effectiveness of cognitive-behavioral group therapy on self-efficacy and assertiveness among anxious female students of high schools. *Procedia*, 30(2011), 6-14.
- Nicholls, A. R., Polman, R. C. J., Levy, A. R., & Backhouse, S. H. (2008). Mental toughness, optimism, pessimism, and coping among athletes. *Personality and Individual Differences*, 44(2), 1182-1192.

- Rohde, P., Jorgensen, J. S., Seeley, J. R., & Mach, D. E. (2003). A cognitive-behavioral intervention to enhance coping skills in incarcerated youth. *Child Adolesc Psychiatry, 43*(6), 669-676.
- Stamp, E., Crust, L., Swann, C., Perry, J. L., Clough, P. J., & Marchant, D. (2015). Relationships between mental toughness and psychological wellbeing in undergraduate students. *Personality and Individual Differences, 75*, 170-174.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

ตัวอย่างหนังสือขอความร่วมมือในการทำวิจัย



ที่ ศธ ๖๖๒๑/๐๔๖๓

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
๑๖๙ ถ.สิงหนครบางแสน ต.แสนสุข
อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๒๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนเมืองพิทยา ๑๑ (มัธยมสาธิตพิทยา)

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นายกันตภณ มนัสพล นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "ผลของการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาต่อความทนทานทางจิตใจของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย" ในความควบคุมดูแลของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรากร ทรัพย์วิระปกรณ์ ประธานกรรมการ มีความประสงค์ขออำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากการทำแบบสอบถามความทนทานทางจิตใจ โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ ๒๙ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๙ ถึงวันที่ ๔ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๙ อนึ่งโครงการวิจัยนี้ได้ผ่านขั้นตอนการพิจารณาทางจริยธรรมการวิจัยของมหาวิทยาลัยบูรพาเรียบร้อยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า จะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เชษฐ ธีรสวัสดิ์)
รองคณบดีฝ่ายบัณฑิตศึกษา ปฏิบัติการแทน
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ ปฏิบัติการแทน
ผู้รักษาการแทนอธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์

โทรศัพท์ ๐-๓๘๑๐-๒๐๗๖

โทรสาร ๐-๓๘๓๙-๓๒๕๑

ผู้วิจัยโทร. ๐๘-๑๕๐๕-๒๕๕๒



ที่ ศร ๖๖๒๑/๐๔๖๖

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
๑๖๙ ถ.เลขาต.บางแสน ต.แสนสุข
อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนเมืองพัทยา ๑๑ (มัธยมสาธิตพัทยา)

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นายกันตภณ มนัสพล นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลของการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาต่อความทนทานทางจิตใจของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย” ในความควบคุมดูแลของผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรากร ทรัพย์วิระปกรณ์ ประธานกรรมการ มีความประสงค์ขออำนาจความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากการทำแบบสอบถามความทนทานทางจิตใจและการให้การศึกษาทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ ๗ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๙ ถึงวันที่ ๑๑ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๙ อนึ่งโครงการวิจัยนี้ได้ผ่านขั้นตอนการพิจารณาทางจริยธรรมการวิจัยของมหาวิทยาลัยบูรพาเรียบร้อยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เชษฐ ศิริสวัสดิ์)
รองคณบดีฝ่ายบัณฑิตศึกษา ปฏิบัติการแทน
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ ปฏิบัติการแทน
ผู้อำนวยการแทนอธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์
โทรศัพท์ ๐-๓๘๑๐-๒๐๗๖
โทรสาร ๐-๓๘๓๙-๓๒๕๑
ผู้วิจัยโทร. ๐๘-๑๔๒๔-๒๕๕๒

30-10

- 11 -

Ethic 04



ใบยินยอมให้ใช้ชื่อสถาบันและเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

อนุญาตให้ นายกันตภณ มนัสพล, นิสิตหลักสูตร ปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการ
 ปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ขณะนี้อยู่
 ระหว่างการทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลของการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาต่อความ
 ทนทานทางจิตใจของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยมี ผศ.ดร.วรารกร ทรัพย์วิระปกรณ์ เป็น
 ประธานกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ เพื่อให้การวิจัยดังกล่าวเป็นไป ด้วยความเรียบร้อยและมี
 ประสิทธิภาพ คณะศึกษาศาสตร์ จึงมีความประสงค์ขออนุญาตใช้ชื่อสถาบันและเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย
 กับบุคลากรในสถาบันของท่าน

- อนุญาต
 ไม่อนุญาต

.....
 ลงนาม

(นายกันตภณ มนัสพล)

ตำแหน่ง: นักศึกษาระดับปริญญาโท

วันที่:

ประทับตราสถาบัน (ถ้ามี)



30-11 **สำเนา**

ที่ ศธ ๖๖๒๑๓/๒๐๔๐

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏ
๑๖๙ ถ.สิงหนครบางแสน ต.แสนสุข
อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๓๐ ตุลาคม ๒๕๕๘

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการประเมินโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่ม

เรียน นายแพทย์ทรงสิทธิ์ อุดมสิน

สิ่งที่ส่งมาด้วย เค้าโครงการวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นายกันตภณ มนัสพล นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "ผลของการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาต่อความทนทานทางจิตใจของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย" ในความควบคุมดูแลของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรารกร ทรัพย์วิระปกรณ์ ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้ คณะศึกษาศาสตร์ ได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการประเมินโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา ให้ตรงตามหลักการทฤษฎีและจริยธรรมการทดลอง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เชษฐ ศิริสวัสดิ์)
รองคณบดีฝ่ายบัณฑิตศึกษา ปฏิบัติการแทน
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ ปฏิบัติการแทน
ผู้รักษาการแทนอธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์

โทรศัพท์ ๐-๓๘๑๐-๒๐๗๖

โทรสาร ๐-๓๘๓๙-๓๒๕๑

ผู้วิจัยโทร. ๐๘-๑๔๒๔-๒๔๔๒

ภาคผนวก ข

ข้อมูลผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัย

ข้อมูลผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัย

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นฤพนธ์ วงศ์ตุ๊กภัทร

ประวัติการศึกษา	Ph.D. in Sport Psychology, Oregon State University, U.S.A.
หน้าที่และงานที่รับผิดชอบในปัจจุบัน	ประธานสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา
2. รองศาสตราจารย์ ดร.อนงค์ วิเศษสุวรรณธุ์

ประวัติการศึกษา	Doctor of Education (Ed.D.) in Educational Psychology, University of Northern Colorado, U.S.A.
หน้าที่และงานที่รับผิดชอบในปัจจุบัน	คณาจารย์ศูนย์บัณฑิตศึกษานานาชาติและทรัพยากรมนุษย์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
3. รองศาสตราจารย์ ดร.ฉลอง ทับศรี

ประวัติการศึกษา	Doctor of Education (Ed.D.) in Instructional Systems Technology, Indiana University, Bloomington, U.S.A.
หน้าที่และงานที่รับผิดชอบในปัจจุบัน	คณาจารย์ศูนย์บัณฑิตศึกษานานาชาติและทรัพยากรมนุษย์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ระพีพันธ์ ฉายวิมล

ประวัติการศึกษา	ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
หน้าที่และงานที่รับผิดชอบในปัจจุบัน	คณาจารย์ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

5. ดร.ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล

ประวัติการศึกษา

Ph.D. in Counseling Studies

หน้าที่และงานที่รับผิดชอบในปัจจุบัน

คณาจารย์ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

6. นายแพทย์ ทรงสิทธิ์ อุดมสิน

ประวัติการศึกษา

คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

หน้าที่และงานที่รับผิดชอบในปัจจุบัน

คลินิกจิตเวช โรงพยาบาลเอกชล 2

ชำนาญการเวชกรรม สาขาจิตเวชศาสตร์

ภาคผนวก ค

โปรแกรมการปรึกษาตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา

โปรแกรมการปรึกษาตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา

การให้การปรึกษาครั้งนี้มีการนัดหมายกลุ่มตัวอย่าง โดยอ้างอิงวันที่กลุ่มปรึกษาสะดวกพร้อมกัน นั่นคือ วันพฤหัสบดี ซึ่งเป็นวันกิจกรรมนันทนาการของโรงเรียน และวันศุกร์ ซึ่งเป็นวันทำกิจกรรมพุทธศาสนา โดยมีการนัดหมาย ดังนี้

ก่อนการปรึกษา	วันที่ 14 มกราคม พ.ศ. 2559	16.00-16.30 น.
ครั้งที่ 1	วันที่ 15 มกราคม พ.ศ. 2559	16.30-17.30 น.
ครั้งที่ 2	วันที่ 21 มกราคม พ.ศ. 2559	16.30-17.30 น.
ครั้งที่ 3*	วันที่ 28 มกราคม พ.ศ. 2559	16.00-17.00 น.
ครั้งที่ 4	วันที่ 28 มกราคม พ.ศ. 2559	17.00-18.00 น.
ครั้งที่ 5	วันที่ 29 มกราคม พ.ศ. 2559	16.30-17.30 น.
ครั้งที่ 6	วันที่ 4 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2559	16.30-17.30 น.
ครั้งที่ 7	วันที่ 5 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2559	16.30-17.30 น.
ครั้งที่ 8*	วันที่ 12 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2559	16.00-17.00 น.
ครั้งที่ 9	วันที่ 12 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2559	17.00-18.00 น.
ครั้งที่ 10	วันที่ 18 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2559	16.30-17.30 น.
ครั้งที่ 11	วันที่ 19 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2559	16.30-17.30 น.
ติดตามผลการทดลอง	วันที่ 30 มีนาคม พ.ศ. 2559	10.00-10.30 น.

หมายเหตุ การให้การปรึกษาครั้งที่ 3 และ ครั้งที่ 8 มีการรวมวันกับครั้งที่ 4 และ 9 ตามลำดับ โดยมีสาเหตุดังนี้

- ครั้งที่ 3 เนื่องจากสมาชิกกลุ่มการปรึกษามีกำหนดการของโรงเรียนเพื่อออกค่ายนักเรียนรักษาดินแดน
- ครั้งที่ 8 เนื่องจากผู้วิจัยมีภารกิจจำเป็น

โปรแกรมการปรึกษาทั้งหมด 11 ครั้ง สามารถสรุปได้ตามตารางที่ ค-1

ตารางที่ ค-1 โปรแกรมการศึกษาตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา

ช่วงที่	วัตถุประสงค์	ครั้งที่ของการศึกษา
ช่วงที่ 1	กิจกรรมและเนื้อหาการศึกษา ช่วงการสร้างสัมพันธภาพ การวางแผนโปรแกรม และการสร้างความร่วมมือ ระหว่างสมาชิกกลุ่มการศึกษา และผู้วิจัย	ครั้งที่ 1: ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพกับกลุ่ม หัวข้อหลักในการดำเนินการ - แนะนำตัวเองและกลุ่มให้รู้จักกัน - ทำกิจกรรมกลุ่ม “ตามหาสิ่งที่เหมือนกัน” เอกสาร 01-01 - อธิบายและให้ข้อมูลถึงเรื่องการศึกษากลุ่ม ตลอดจน ขอความร่วมมือจนจบการศึกษากลุ่ม เอกสาร 01-02 - สอบถามความคาดหวังในการทำกลุ่ม
	จุดประสงค์ตามทฤษฎีบท - เสริมสร้างสัมพันธภาพ ระหว่างสมาชิก กลุ่มการศึกษาและผู้วิจัย - เพื่ออธิบายความสำคัญ คุณลักษณะ และเหตุผล ของกระบวนการพฤติกรรม ทางปัญญาและให้ความร่วมมือ - สร้างข้อตกลงร่วมที่เหมาะสม กับกลุ่มการศึกษา และ ปัญหาจริงที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม - กระตุ้นให้แสดงความรู้สึก และความคาดหวังในโปรแกรม	ครั้งที่ 2: เสริมสร้างสัมพันธภาพและแลกเปลี่ยน ประสบการณ์ แนวความคิด หัวข้อหลักในการดำเนินการ - ทำกิจกรรมกลุ่ม “สิ่งที่ผิดปกติ” เอกสาร 02-01 - อภิปรายถึงสิ่งผิดปกติที่เกิดขึ้นระหว่างที่ทำกิจกรรม กระตุ้นให้แต่ละคนได้แสดงความรู้สึกที่เกิดขึ้น ในกิจกรรมนั้น - สรุปผลที่เกิดขึ้นจากกิจกรรม พร้อมทั้งมอบการบ้าน “มันผิดปกติ”
ช่วงที่ 2	การศึกษากลุ่มด้วยเทคนิค การศึกษาพฤติกรรมทางปัญญา (ด้านความคิด) จุดประสงค์ตามทฤษฎีบท - อธิบายหลักการและโครงสร้าง ทฤษฎีทางปัญญา - ช่วยให้ผู้สมาชิกกลุ่มการศึกษา รับรู้ถึงรูปแบบการคิดที่ไม่มี ประโยชน์	ครั้งที่ 3: แนะนำทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา หัวข้อหลักในการดำเนินการ - ทบทวนการบ้าน “มันผิดปกติ” - แนะนำให้รู้จักความสัมพันธ์ของการคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมตามทฤษฎีบท - อภิปรายและแสดงความคิดเห็นจากกลุ่ม โดยอ้างอิง เหตุการณ์ใน “มันผิดปกติ” หรือจากเอกสาร 03-01 - สรุปผลที่เกิดขึ้นจากกิจกรรม พร้อมทั้งมอบการบ้าน “แล้วฉันรู้สึกอย่างไร”

ตารางที่ ค-1 (ต่อ)

ช่วงที่	วัตถุประสงค์	ครั้งที่ของการปรึกษา
ช่วงที่ 2	- ทดสอบความคิดเชิงลบ โดยการให้หรือยกตัวอย่าง พฤติกรรม	ครั้งที่ 4: เข้าใจ Automatic thought หัวข้อหลักในการดำเนินการ - ทบทวนการบ้าน “แล้วฉันรู้สึกอย่างไร”
	- เสริมสร้างประสบการณ์ โดยการยกตัวอย่าง ที่หลากหลายมากขึ้น พร้อมประเมิน ตามความเหมาะสมของทฤษฎี	- อภิปรายและแสดงความคิดเห็นจากกลุ่ม โดยอ้างอิง เหตุการณ์ใน “แล้วฉันรู้สึกอย่างไร” โดยเน้นให้เห็นถึง ความคิดอัตโนมัติที่เกิดขึ้น - ทำกิจกรรมกลุ่ม “ถ้าเป็นฉันจะทำอย่างไร” - อภิปรายและแสดงความคิดเห็นต่อกิจกรรม - สรุปรูปแบบความคิดอัตโนมัติ พร้อมให้การบ้าน “อารมณ์ของฉันเป็นอย่างไร”
		ครั้งที่ 5: ควบคุมความคิดและควบคุมอารมณ์ หัวข้อหลักในการดำเนินการ - ทบทวนการบ้าน “อารมณ์ของฉันเป็นอย่างไร” - อภิปรายและแสดงความคิดเห็นจากกลุ่มโดยอ้างอิง เหตุการณ์ใน “อารมณ์ของฉันเป็นอย่างไร” หรือ ใช้อารมณ์ที่เกิดขึ้น ณ การทำกลุ่ม - อภิปรายเพื่อหาวิธีการเปลี่ยนความคิด - อภิปรายถึงเป้าหมายในการควบคุมอารมณ์ของกลุ่ม - สรุปผลการอภิปรายพร้อมให้การบ้าน “อารมณ์ของฉัน เป็นอย่างไร” ต่อ
	ครั้งที่ 6: เข้าใจความคิดและอารมณ์ของผู้อื่น หัวข้อหลักในการดำเนินการ - ทบทวนการบ้าน “อารมณ์ของฉันเป็นอย่างไร” - อภิปรายถึงการเปลี่ยนแปลง “อารมณ์ของฉัน” เมื่อได้นำเทคนิคไปใช้ - ทำกิจกรรม “อารมณ์ของเขา” ตามเอกสาร 06-01 “อารมณ์ของเขา” - อภิปรายวิธีการเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่นและปรับอารมณ์ ของตนเอง	

ตารางที่ ค-1 (ต่อ)

ช่วงที่	วัตถุประสงค์	ครั้งที่ของการปรึกษา
ช่วงที่ 2		<ul style="list-style-type: none"> - อภิปรายหัวข้อ “การหาเพื่อนและการทำกิจกรรมกลุ่ม” - สรุปผลการอภิปรายและให้การบ้าน “สัมพันธ์ภาพกับอารมณ์ของฉัน”
ช่วงที่ 3	<p>การปรึกษากลุ่มด้วยเทคนิคการปรึกษาพฤติกรรมทางปัญญา (ด้านพฤติกรรม)</p> <p>จุดประสงค์ตามทฤษฎีบท</p> <ul style="list-style-type: none"> - เพื่อให้กลุ่มสามารถระบุพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ของตนเองได้ - เพื่อให้สมาชิกกลุ่มการปรึกษา มีวิธีการจัดการพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมด้วยตนเอง - เพื่อให้สมาชิกกลุ่มการปรึกษา ได้มั่นใจว่าการเปลี่ยนแปลงครั้งนี้เป็นไปตามวิถีชีวิตที่ปกติ มีความสมดุลในสิ่งที่ทำ และเวลาที่เหมาะสม 	<p>ครั้งที่ 7: การผ่อนคลาย</p> <p>หัวข้อหลักในการดำเนินการ</p> <ul style="list-style-type: none"> - ทบทวนการบ้าน “สัมพันธ์ภาพกับอารมณ์ของฉัน” - อภิปรายและแสดงความคิดเห็น “สัมพันธ์ภาพกับอารมณ์ของฉัน” - แนะนำให้รู้จักการผ่อนคลายโดยกิจกรรม Relaxation therapy - อภิปรายความรู้สึกที่เกิดขึ้นและนำเสนอวิธีการผ่อนคลายที่เหมาะสมของกลุ่ม และทดสอบการผ่อนคลายตามวิธีของกลุ่มด้วยการทำ Bio-feedback - สรุปผลการอภิปราย
		<p>ครั้งที่ 8: การฝึกเตรียมรับมือกับปัญหา</p> <p>หัวข้อหลักในการดำเนินการ</p> <ul style="list-style-type: none"> - ทบทวนบันทึกปัญหาจากกิจกรรมครั้งที่ 3-6 - อภิปรายและแสดงความคิดเห็นจากกลุ่มแบบอ้างอิงบันทึกปัญหาที่เกิดขึ้นโดยเน้นไปทางการแสดงออกทางพฤติกรรม - กระตุ้นเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความคิดวิตกกังวล และผสมผสานการทำการผ่อนคลาย พร้อมทั้งอภิปรายสิ่งที่เกิดขึ้น - สรุปผลพร้อมชักชวนให้นำไปปฏิบัติและนำมาแบ่งปันในครั้งถัดไป

ตารางที่ ค-1 (ต่อ)

ช่วงที่	วัตถุประสงค์	ครั้งที่ของการปรึกษา
ช่วงที่ 3		ครั้งที่ 9: การใช้ตัวแบบ Modeling หัวข้อหลักในการดำเนินการ - อภิปรายผลการนำความรู้จากครั้งที่ 8 ไปใช้ - ให้กลุ่มนำเสนอตัวแบบที่เห็นว่าเหมาะสมขึ้นมา พร้อมวิเคราะห์ลักษณะการแสดงออกที่ดีสำหรับตนเอง - ร่วมกันร่างสัญญาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ฟังประสงค์ - สรุปผลการอภิปรายและกระตุ้นให้ทุกคนได้ทำตาม สัญญาที่ได้ร่วมกันร่างไว้
		ครั้งที่ 10: การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม หัวข้อหลักในการดำเนินการ - อภิปรายผลการปฏิบัติตามสัญญา - อภิปรายถึงปัญหาที่เกิดขึ้น ระดับความรู้สึก ความคิด ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากปัญหา และการปฏิบัติ - ร่วมกันวางแผนการปรับพฤติกรรมที่รัดกุมมากขึ้น - สรุปผลการอภิปรายและกระตุ้นให้ทุกคนได้ทำตาม แผนที่ได้ร่วมกันร่างไว้ หรือกลับไปวางแผนเพิ่มเติม ต่อไป
ช่วงที่ 4	การปิดการทำกลุ่มการศึกษา จุดประสงค์ตามทฤษฎีบท - กระตุ้นให้สมาชิก กลุ่มการศึกษาได้เป็นเสมือน ผู้ให้การปรึกษา โดยสามารถ สร้างโปรแกรมและประเมินผล ด้วยตัวเอง - สรุปผลการปรึกษากลุ่ม - เก็บผลความทนทานทางจิตใจ ครั้งหลังการทดลอง	ครั้งที่ 11: สรุปผลการทำกลุ่มและปัจเจกนิเทศ หัวข้อหลักในการดำเนินการ - ทบทวนเนื้อหาทฤษฎีทั้งหมดอันเนื่องจากความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม - อภิปรายผลการปฏิบัติจากการบ้านที่ได้ให้ไว้ - ทบทวนปัญหาที่เกิดขึ้นเพิ่มเติมและอภิปรายวิธีการ แก้ไข - ทำแบบทดสอบความทนทานทางจิตใจหลังจาก โปรแกรม - การปิดกลุ่มการศึกษา

รายละเอียดของแต่ละครั้งของโปรแกรมแสดงดังต่อไปนี้

ครั้งที่ 1: ปฐมนิเทศ

เวลาดำเนินการ 1 ชั่วโมง

แนวความคิด

การปฐมนิเทศเป็นกิจกรรมที่สร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้นำกลุ่ม สมาชิกในกลุ่ม และระหว่างสมาชิกในกลุ่มด้วยกันเอง และชี้แจงรายละเอียดของกิจกรรม โดยสัมพันธภาพที่ดี มีความคุ้นเคยซึ่งกันและกันของผู้นำกลุ่มและสมาชิกในกลุ่มมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการให้การปรึกษากลุ่ม สัมพันธภาพนำพาความร่วมมือของสมาชิกในการทำกลุ่มไปด้วยกัน เสริมสร้างความไว้วางใจซึ่งกันและกัน มีทัศนคติต่อกิจกรรมในทางสร้างสรรค์และเปิดรับประสบการณ์ใหม่ ๆ ที่ได้จากโปรแกรม นอกจากนี้ การชี้แจงรายละเอียดของกิจกรรมจะส่งผลถึงความเข้าใจในสิ่งที่ปฏิบัติและเห็นว่าเป็นประโยชน์ ทั้งนี้เพราะการชี้แจงในช่วงปฐมนิเทศได้อธิบายถึงวัตถุประสงค์โดยรวม เป้าหมาย ประโยชน์ ลักษณะกิจกรรม ข้อตกลงเบื้องต้นและบทบาทหน้าที่ของแต่ละคน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มการปรึกษาและผู้วิจัยได้รู้จักกันมากขึ้น โดยการสร้างบรรยากาศ ความคุ้นเคยและความสนุกสนานเป็นกันเองภายในกลุ่มและการเข้าสังคมใหม่
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มการปรึกษาเข้าใจวัตถุประสงค์ วิธีการดำเนินการแต่ละกิจกรรม การแสดงบทบาทหน้าที่ของสมาชิกกลุ่มการปรึกษา ตลอดช่วงเวลา ระยะเวลา จำนวนครั้ง และสถานที่เข้าร่วมการปรึกษาในแต่ละครั้ง

วิธีการดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยจัดที่นั่งล้อมวงเป็นวงกลมเพื่อให้ทุกคนได้เห็นหน้ากันและมีปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกกลุ่มการปรึกษาได้ครบทุกคน โดยการเลือกตำแหน่งที่นั่งนั้น ให้สมาชิกกลุ่มการปรึกษาเลือกโดยอิสระ และผู้วิจัยนั่งสุดท้าย
2. ผู้วิจัยทักทายสมาชิกกลุ่มการปรึกษาทุกคน แสดงความยินดีและขอบคุณที่สมาชิกกลุ่มการปรึกษาทุกคนได้มาเข้าร่วมโครงการการให้การปรึกษาในครั้งนี้ หลังจากผู้วิจัยกล่าวแนะนำตนเองและให้สมาชิกกลุ่มการปรึกษาแต่ละคนแนะนำตนเองทีละคน ซึ่งวิธีการแนะนำตนเองให้สมาชิกกลุ่มการปรึกษาจัดลำดับกันเอง พร้อมทั้งจัดบันทึกลำดับการแสดงออก

ขั้นตอนการ

3. ผู้วิจัยแจกกระดาษให้สมาชิกกลุ่มการปรึกษาแต่ละคน และให้ทุกคนเขียนชื่อนามสกุล พร้อมทั้งวงเล็บชื่อเล่นเพื่อใช้ในการเรียกกันในกลุ่มต่อไป เพื่อให้สมาชิกกลุ่มการปรึกษาสนิทกันมากขึ้น ผู้วิจัยให้เวลาสมาชิกกลุ่มการปรึกษา 20 นาที เพื่อ “ตามหาสิ่งที่เหมือนกัน” โดยพูดคุยเพื่อนในกลุ่มทุก ๆ คน โดยแสดงสิ่งที่ตนเองชอบและจุดสิ่งที่เหมือนกันระหว่างสมาชิกในกลุ่ม รวมไปถึงผู้วิจัย (เอกสาร 01-01) ผู้วิจัยดำเนินการสังเกตพฤติกรรมการเข้าหาเพื่อน และคอยการเข้าหาจากเพื่อนของสมาชิกกลุ่มการปรึกษาแต่ละคน พร้อมจดบันทึกผล

4. เมื่อครบ 20 นาที ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มการปรึกษานำเสนอผลการพูดคุยและสอบถามในสิ่งที่ตนเองชอบและสิ่งที่เหมือนกันกับคนอื่น ๆ เมื่อครบทุกคนแล้ว ผู้วิจัยถามความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มการปรึกษาว่าในขณะที่ยื่นพูดมีความรู้สึกอย่างไร และเพิ่มเติมว่าอยากบอกอะไรเกี่ยวกับตนเองอีก เช่น ข้อดี-ข้อเสียของตนเอง ผู้วิจัยบันทึกลำดับการนำเสนอ

ขั้นสรุป

5. ผู้วิจัยสรุปให้สมาชิกกลุ่มการปรึกษาฟังในเรื่องการตกทายและรู้จักเพื่อนใหม่ และกระตุ้นให้ทุกคนมองกันและกันในแง่ดีที่ได้นำเสนอออกมา คุณสมบัติที่มองโลกในแง่ดี ช่วยส่งเสริมให้เป็นคนที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี เข้าสังคมได้ง่าย และเป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเองและคนที่ผูกมิตรด้วย นอกจากนี้ การจดจำผู้อื่นด้วยความชอบที่เหมือนกันทำให้จำได้ดีขึ้น

6. ผู้วิจัยชี้แจงให้สมาชิกกลุ่มการปรึกษาทราบถึงจุดมุ่งหมาย บทบาทหน้าที่ หัวข้อแต่ละกิจกรรมที่ทุกคนได้ร่วมในกิจกรรมการปรึกษาเพื่อเพิ่มความทนทานทางจิตใจ รวมไปถึงช่วงเวลา ระยะเวลา จำนวนครั้ง และสถานที่เข้าร่วมกิจกรรม

7. ผู้วิจัยแจกตารางกิจกรรม พร้อมทั้งใบลงนามสัญญาเกี่ยวกับการร่วมกิจกรรม (เอกสาร 01-02) ให้แก่สมาชิก

8. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้กับกลุ่มเพื่อซักถาม อภิปราย แจกตารางกิจกรรมแต่ละกิจกรรม และตอบแบบสอบถามความคิดเห็นของสมาชิกกลุ่มการปรึกษาและสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมโปรแกรม พร้อมทั้งนัดหมายการร่วม โครงการครั้งที่ 2

อุปกรณ์ประกอบการจัดให้การปรึกษา

1. อุปกรณ์เครื่องเขียน
2. เอกสารเกมแนะนำตัว (เอกสาร 01-01) และแบบสัญญาข้อตกลงการร่วมกิจกรรม (เอกสาร 01-02)
3. เอกสารข้อมูลของโปรแกรมและตารางกำหนดกิจกรรม
4. แบบสอบถามความคิดเห็น

เอกสาร 01-02

แบบสัญญาข้อตกลงการร่วมกิจกรรม

ข้อตกลงของกลุ่ม

- พวกเราจะรักษาความลับในกลุ่ม
- พวกเราจะไม่ทำในสิ่งที่อันตรายต่อตนเองและผู้อื่น
- สมาชิกทุกคนมีสิทธิในการแสดงความคิดเห็นภายใต้เวลาที่เท่าเทียมกัน
- สมาชิกทุกคนจะไม่ทำการข่มขู่ บังคับ และทำร้ายจิตใจสมาชิกท่านอื่น ๆ โดยเจตนา
- เมื่อสมาชิกท่านใดพูด สมาชิกท่านอื่นจะเงี่ยบและรับฟัง
- สมาชิกจะพูดและแสดงความคิดเห็นในเชิงสร้างสรรค์
- สมาชิกทุกคนให้ความร่วมมือในกิจกรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นอันเนื่องมาจากการปรึกษา
-
-
-
-
-

ลงนามสมาชิกกลุ่ม

วันที่.....

ครั้งที่ 2: เสริมสร้างความสัมพันธ์และรู้จักการปรึกษากลุ่ม

เวลาดำเนินการ 1 ชั่วโมง

แนวความคิด

เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มสนิทสนมกันมากขึ้น กระตุ้นให้เกิดการแสดงออกทางพฤติกรรม และเรียนรู้อารมณ์ตนเองที่เกิดจากพฤติกรรมของตนเองและผู้อื่นผ่านกิจกรรมที่นำเสนอ โดยในครั้งนี้มุ่งเน้นให้เกิดการแสดงออกที่เน้นในความสามารถของตนเองผ่าน 1 กิจกรรม

การแสดงออกที่เน้นความสามารถของตนเองนั้น ทำการจัดให้มีการแข่งขันในกิจกรรมง่าย ๆ เพื่อเอาชนะคนอื่น ๆ ในกลุ่มในลักษณะแข่งกันหมดทุกคน สมาชิกกลุ่มการปรึกษาเรียนรู้อารมณ์ของตนเองทั้งตอนที่ตนเองชนะและพ่ายแพ้ ตลอดจนการแสดงออกทางพฤติกรรมของคนอื่น ๆ เพื่อได้มาซึ่งชัยชนะ โดยกิจกรรมนี้สร้างสถานการณ์การแข่งขันที่กติกาของผู้แข่งไม่เหมือนกัน เพื่อศึกษาการแสดงออกเพื่อการใช้สิทธิที่ชนะและการใช้สิทธิเพื่อการป้องกันตนเอง

วัตถุประสงค์

1. เสริมสร้างสัมพันธภาพในกลุ่ม โดยให้สมาชิกแต่ละคนรู้จักกันมากขึ้นผ่านกิจกรรม
2. มุ่งเน้นให้สมาชิกเข้าใจความรู้สึกของตนเองภายใต้บรรยากาศของกิจกรรมที่จัดขึ้น

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยจัดที่นั่งล้อมวงเป็นวงกลมเพื่อให้ทุกคนได้เห็นหน้ากันและมีปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกกลุ่มการปรึกษาได้ครบทุกคน โดยการเลือกตำแหน่งที่นั่งนั้น ให้สมาชิกกลุ่มการปรึกษาเลือกโดยอิสระ และผู้วิจัยนั่งสุดท้าย
2. ผู้วิจัยให้สอบถามสมาชิกในกลุ่มสำหรับการจำชื่อสมาชิกคนอื่น ๆ และให้สมาชิกทุกคนทำความรู้จักกันอีกครั้ง จากนั้นกล่าวนำถึงวัตถุประสงค์และรายละเอียดของการปรึกษาในครั้งนี้

ขั้นดำเนินการ

3. ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรม “ใครเป็นผู้ชนะ” โดยให้สมาชิกแบ่งกลุ่มสมาชิกออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 2 คน นั่งล้อมวงเป็นวงกลม และผู้วิจัยแจกอุปกรณ์ให้แต่ละกลุ่ม
 - 3.1 ไพ่ 1 สำหรับ
 - 3.2 กติกาการเล่น
4. ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละกลุ่มอ่านกติกาการเล่นของแต่ละกลุ่ม (กติกาหลักคือ ห้ามพูด และแต่ละกลุ่มมีกติกาเป็นของตนเองที่ไม่เหมือนกัน) และทำความเข้าใจกติกาด้วยตนเอง จากนั้นให้เริ่มเล่นเกมได้ โดยที่ทุกคนนั่งเล่นด้วยกัน ในขณะที่ทำกิจกรรมผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรมเด่น

ที่สมาชิกกลุ่มแสดงออกมา เช่น การโวยวายว่าคนอื่นผิดกติกา การชักสีหน้ายอมรับกติกาคนอื่น เป็นต้น

5. ผู้วิจัยหยุดกิจกรรมและสรุปผลของกิจกรรมให้สมาชิกทุกคน โดยให้สมาชิกแสดงความรู้สึกของตนเองตลอดการเล่นกิจกรรมนี้ เรียงลำดับจากผู้ที่มีจำนวนชนะน้อยที่สุดไปมากที่สุด

ขั้นสรุป

6. ผู้วิจัยอธิบายถึงโครงสร้างของกิจกรรมที่ออกแบบมาให้เกิดความขัดแย้งและยกตัวอย่างพฤติกรรมของสมาชิกที่แสดงออกมาในการทำกิจกรรม เพื่อให้เข้าใจถึงกระบวนการทางพฤติกรรมที่แสดงออกมาจากกรอบความคิดของแต่ละคน

7. ผู้วิจัยให้สมาชิกในกลุ่มยกตัวอย่างปัญหาในลักษณะที่ใกล้เคียงกับกิจกรรมที่สมาชิกกลุ่มการศึกษามีประสบการณ์มาก และให้กลุ่มร่วมกันวิเคราะห์ตัวปัญหา

8. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้กับกลุ่มเพื่อซักถาม อภิปราย แจกตารางกิจกรรมแต่ละกิจกรรม และตอบแบบสอบถามความคิดเห็นของสมาชิกกลุ่มการศึกษาและสิ่งที่เรียนรู้จากการเข้าร่วมโปรแกรม พร้อมทั้งนัดหมายการร่วมโครงการครั้งที่ 3

อุปกรณ์ประกอบการจัดให้มีการศึกษา

1. กระดาษขนาด A4
2. อุปกรณ์เครื่องเขียน ไฟ 1 สำหรับ
3. เอกสารเกมใครเป็นผู้ชนะ (เอกสาร 02-01)
4. เอกสารข้อมูลของโปรแกรมและตารางกำหนดกิจกรรม
5. แบบสอบถามความคิดเห็น

เอกสาร 02-01

สิ่งที่ผิดปกติ

กติกาก (กลุ่มที่ 1)

กิจกรรมนี้เป็นการเรียงไพ่ที่กลางกลุ่มจากไพ่บนมือของผู้เล่นที่มีจำนวนไพ่เท่า ๆ กัน โดยผู้เล่นมีลำดับในการลงไพ่แบบวนไปทางขวาของผู้เล่น คนที่มีไพ่อันดับสุดท้ายเป็นคนลงไพ่อก่อน และสามารถเลือกได้ว่าเป็นการเล่นไพ่เดี่ยว ไพ่คู่ ไพ่ตอง หรือไพ่สี่

ลำดับค่าของไพ่ เรียงคอกจากน้อยไปมาก ได้แก่ ดอกจิก, ข้ามหลามตัด, โพแดง, โพดำ
กรณีไพ่เดี่ยว เลขจากน้อยไปมาก: 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, J, Q, K, A, 2

กรณีไพ่คู่ เลขจากน้อยไปมาก: 3-3, 4-4, 5-5, 6-6, 7-7, 8-8, 9-9, 10-10, J-J, Q-Q,

K-K, A-A, 2-2

กรณีไพ่ตอง เลขจากน้อยไปมาก: 3-3-3, 4-4-4, 5-5-5, 6-6-6, 7-7-7, 8-8-8, 9-9-9,

10-10-10, J-J-J, Q-Q-Q, K-K-K, A-A-A, 2-2-2

กรณีไพ่สี่ เลขจากน้อยไปมาก: 3-3-3-3, 4-4-4-4, 5-5-5-5, 6-6-6-6, 7-7-7-7, 8-8-8-8,

9-9-9-9, 10-10-10-10, J-J-J-J, Q-Q-Q-Q, K-K-K-K, A-A-A-A, 2-2-2-2

กติกากเพิ่มเติม

ไพ่ตองสามารถเรียงทับไพ่เดี่ยวได้ และไพ่สี่สามารถเรียงทับไพ่คู่ได้

A โพดำสามารถทับ 2-2-2 ได้และมีค่ามากกว่า

ไพ่เรียง J-Q-K-A สามารถทับได้ทุกกรณีและมีค่ามากที่สุด

กติกาก (กลุ่มที่ 2)

กิจกรรมนี้เป็นการเรียงไพ่ที่กลางกลุ่มจากไพ่บนมือของผู้เล่นที่มีจำนวนไพ่เท่า ๆ กัน โดยผู้เล่นมีลำดับในการลงไพ่แบบวนไปทางตรงข้ามกับผู้เล่นที่เข้ามาในกลุ่มใหม่หรือทางขวาของผู้เริ่ม คนที่มีไพ่อันดับสุดท้ายเป็นคนลงไพ่อก่อน และสามารถเลือกได้ว่าเป็นการเล่นไพ่เดี่ยว ไพ่คู่ ไพ่ตอง หรือไพ่สี่

ลำดับค่าของไพ่ เรียงคอกจากน้อยไปมาก ได้แก่ ดอกจิก, ข้ามหลามตัด, โพแดง, โพดำ
กรณีไพ่เดี่ยว เลขจากน้อยไปมาก: 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, J, Q, K, A, 2

กรณีไพ่คู่ เลขจากน้อยไปมาก: 3-3, 4-4, 5-5, 6-6, 7-7, 8-8, 9-9, 10-10, J-J, Q-Q,

K-K, A-A, 2-2

กรณีไพ่ตอง เลขจากน้อยไปมาก: 3-3-3, 4-4-4, 5-5-5, 6-6-6, 7-7-7, 8-8-8, 9-9-9,
10-10-10, J-J-J, Q-Q-Q, K-K-K, A-A-A, 2-2-2

กรณีไพ่อี่ เลขจากน้อยไปมาก: 3-3-3-3, 4-4-4-4, 5-5-5-5, 6-6-6-6, 7-7-7-7, 8-8-8-8,
9-9-9-9, 10-10-10-10, J-J-J-J, Q-Q-Q-Q, K-K-K-K, A-A-A-A, 2-2-2-2

กติกาเพิ่มเติม

ไพ่ตองสามารถเรียงทับไพ่เดี่ยวได้ และไพ่อี่สามารถเรียงทับไพ่อี่ได้

A ไพ่อี่มีค่ามากที่สุดไนไพ่เดี่ยว

ไพ่อี่เรียง J-Q-K-A สามารถทับได้ทุกกรณีและมีค่ามากที่สุด แต่้อยว่า 8-8-8-8

กติกา (กลุ่มที่ 3)

กิจกรรมนี้เป็นการเรียงไพ่ที่กลางกลุ่มจากไพ่นมือของผู้เล่นที่มีจำนวนไพ่อี่เท่า ๆ กัน โดยผู้เล่นมีลำดับในการลงไพ่แบบวนไปทางตรงข้ามกับผู้เล่นที่เข้ามาในกลุ่มใหม่หรือทางขวาของผู้เริ่ม คนที่มีไพ่อี่ค่าต่ำสุดเป็นคนลงไพ่อี่ก่อน และสามารถเลือกได้ว่าเป็นการเล่นไพ่เดี่ยว ไพ่อี่ ไพ่อี่ตอง หรือไพ่อี่

ลำดับค่าของไพ่ เรียงคอกจากน้อยไปมาก ได้แก่ ดอกจิก, ข้ามหลามตัด, โพแดง, ไพ่อี่
กรณีไพ่เดี่ยว เลขจากน้อยไปมาก: 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, J, Q, K, A, 2

กรณีไพ่อี่ เลขจากน้อยไปมาก: 3-3, 4-4, 5-5, 6-6, 7-7, 8-8, 9-9, 10-10, J-J, Q-Q,
K-K, A-A, 2-2

กรณีไพ่ตอง เลขจากน้อยไปมาก: 3-3-3, 4-4-4, 5-5-5, 6-6-6, 7-7-7, 8-8-8, 9-9-9,
10-10-10, J-J-J, Q-Q-Q, K-K-K, A-A-A, 2-2-2

กรณีไพ่อี่ เลขจากน้อยไปมาก: 3-3-3-3, 4-4-4-4, 5-5-5-5, 6-6-6-6, 7-7-7-7, 8-8-8-8,
9-9-9-9, 10-10-10-10, J-J-J-J, Q-Q-Q-Q, K-K-K-K, A-A-A-A, 2-2-2-2

กติกาเพิ่มเติม

ไพ่ตองสามารถเรียงทับไพ่เดี่ยวได้ และไพ่อี่สามารถเรียงทับไพ่อี่ได้

8 ดอกจิกมีค่ามากที่สุดไนไพ่เดี่ยว

ไพ่อี่เรียง 3-4-5-6 สามารถทับได้ทุกกรณีและมีค่ามากที่สุด แต่้อยว่า 8-8-8-8

ครั้งที่ 3: แนะนำทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา

เวลาดำเนินการ 1 ชั่วโมง

แนวความคิด

การปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ส่งเสริมให้ผู้เข้ากลุ่มเข้าใจถึงความสัมพันธ์ของการคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่แสดงออกตามความหมายของทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา และสำรวจ ทักษะการตอบสนองของตนเองในเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต ทั้งที่รู้สึกพึงพอใจและไม่พึงพอใจ โดยกระตุ้นให้สมาชิกหยิบยกเรื่องราวของตนเองขึ้นมาในกลุ่มการปรึกษาและใช้เทคนิคการตั้งคำถาม เพื่อให้สมาชิกเกิดความเข้าใจในสิ่งที่เกิดขึ้นและยอมรับในความเป็นตัวของตัวเอง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มการปรึกษาสามารถวิเคราะห์องค์ประกอบของการแสดงพฤติกรรม ซึ่งประกอบไปด้วย สถานการณ์ (A) ความเชื่อ (B) และความรู้สึกหรือพฤติกรรมที่แสดงออก (C)
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มการปรึกษารู้ขั้นตอนและกระบวนการการควบคุมการแสดงออก ทั้งทางอารมณ์และพฤติกรรมของตนเอง

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทาย และชี้แจงวัตถุประสงค์ในการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งที่ 3
2. ผู้วิจัยสรุปการปรึกษาในครั้งที่ 2 และสอบถามสมาชิกถึงการเอาสิ่งที่ได้ในครั้งที่ 2 ไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างไร และผลเป็นอย่างไร

ขั้นดำเนินการ

3. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการอธิบายโดยตรง (Direct teaching) กับสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับ แนวความคิดของทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เข้าใจกระบวนการทำงาน และความสัมพันธ์ของความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม ตลอดจนผลกระทบจากสิ่งแวดล้อม
4. ผู้วิจัยยกกรณีสมมติสถานการณ์และการแสดงออกทางพฤติกรรม (กรณีตัวอย่าง เอกสาร 03-01) ให้กับกลุ่มสมาชิกกลุ่มการปรึกษา
5. ผู้วิจัยตั้งคำถามกับสมาชิกกลุ่มการปรึกษาทีละคำถาม ให้สมาชิกกลุ่มการปรึกษา แสดงความคิดเห็นของตนเองและอภิปรายร่วมกัน เพื่อแยกพฤติกรรม อารมณ์ และความคิด ออกจากกัน
 - 5.1 อะไรคือพฤติกรรมที่กรณีสมมติแสดงออกมาให้เห็น
 - 5.2 ก่อนแสดงพฤติกรรมในกรณีสมมติ เกิดเหตุการณ์อะไรขึ้น

5.3 ถ้าสมาชิกกลุ่มการปรึกษาอยู่ในกรณีสมมติ สมาชิกกลุ่มการปรึกษา
แสดงพฤติกรรมอย่างไร

5.4 อะไรคือสิ่งที่ทำให้การแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมือนกัน และแต่ละคน
มีความคิดเห็นอย่างไร

6. ผู้วิจัยอธิบายเพิ่มเติมถึงกระบวนการแสดงออกทางพฤติกรรมอย่างง่าย ที่มีความเชื่อ
เป็นจุดเชื่อมต่อระหว่างเหตุการณ์และพฤติกรรมที่แสดงออก

7. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มการปรึกษาซักถามเพื่อการทำความเข้าใจ
ในกระบวนการแสดงพฤติกรรมอย่างง่าย โดยผู้วิจัยอาจกรณีตัวอย่างเพิ่มขึ้นมาอีกครั้ง เพื่อให้
สมาชิกกลุ่มการปรึกษาอภิปรายร่วมกันเกี่ยวกับเหตุการณ์ ความเชื่อ และการแสดงพฤติกรรม

8. ผู้วิจัยกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มการปรึกษาแสดงเหตุการณ์ในชีวิตที่ตนเองจำได้ดีที่สุด
ที่ตนได้แสดงพฤติกรรมที่ตนเองไม่พอใจออกไป และร่วมอภิปรายพร้อม ๆ กันในกลุ่ม

ขั้นสรุป

9. ผู้วิจัยสรุปเกี่ยวกับกรณีทั้งหมดที่เกิดขึ้นในการปรึกษากลุ่ม และสรุปโครงสร้าง
กระบวนการแสดงพฤติกรรมอย่างง่ายอีกครั้ง

10. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้กับกลุ่มเพื่อซักถาม อภิปราย แจกตารางกิจกรรมแต่ละกิจกรรม
และตอบแบบสอบถามความคิดเห็นของสมาชิกกลุ่มการปรึกษาและสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วม
โปรแกรม พร้อมทั้งนัดหมายการร่วม โครงการครั้งที่ 3

11. ผู้วิจัยมอบหมายงานให้สมาชิกกลุ่มการปรึกษาฉบับที่พฤติกรรมไม่พึงประสงค์
ที่เกิดขึ้นก่อนถึงการนัดหมายครั้งต่อไป โดยให้แยกเหตุการณ์ ความเชื่อ และพฤติกรรม

อุปกรณ์ประกอบการจัดให้การปรึกษา

1. กระดาษขนาด A4
2. อุปกรณ์เครื่องเขียน
3. กรณีตัวอย่าง (เอกสาร 03-01)
4. เอกสารข้อมูลของโปรแกรมและตารางกำหนดกิจกรรม
5. แบบสอบถามความคิดเห็น

เอกสาร 03-01

กรณีตัวอย่าง

1. เซอร์รี่เป็นเด็กกลัวงู มีอยู่วันหนึ่งเซอร์รี่เดินอยู่ใต้ต้นไม้และมีของลักษณะเป็นแท่งนิ่ม ๆ ตกลงมา
 - จะมีเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้นบ้าง
 - เมื่อเกิดเหตุการณ์นี้ เซอร์รี่จะอย่างไร
 - หลังจากเกิดเหตุการณ์ ผลที่ตามมาคืออะไร

2. เจ็มเป็นนักเรียนเรียนดีที่โรงเรียนแห่งหนึ่ง วันสอบปลายภาคเจ็มได้ทำข้อสอบด้วยตนเองอย่างที่เคยเป็นมา ในระหว่างการสอบนั่นเอง มีคนส่งเฉลยข้อสอบโดยพยายามแอบอาจารย์ผู้คุมสอบ และถูกส่งมายังโต๊ะของเจ็ม
 - จะมีเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้นบ้าง
 - เมื่อเกิดเหตุการณ์นี้ เจ็มจะอย่างไร
 - หลังจากเกิดเหตุการณ์ ผลที่ตามมาคืออะไร

3. วรรณเป็นพี่คนโตของบ้านที่มีน้องอยู่ 1 คน มีอยู่วันหนึ่งน้องได้เข้ามาแย่งของเล่นวรรณด้วยความไม่ยอมให้ของเล่นพังจึงไม่ให้น้องเล่นและเกิดการทะเลาะกันขึ้น
 - จะมีเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้นบ้าง
 - เมื่อเกิดเหตุการณ์นี้ วรรณจะอย่างไร
 - หลังจากเกิดเหตุการณ์ ผลที่ตามมาคืออะไร

4. ก้านเป็นเด็กนักเรียนที่ไม่เคยมาโรงเรียนสายเลย แต่มีอยู่วันหนึ่งที่จำเป็นต้องทำกิจกรรมของโรงเรียนจนดึก และเป็นผลให้เช้าวันต่อมา ก้านตื่นสายและมาโรงเรียนไม่ทัน
 - จะมีเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้นบ้างที่หน้าโรงเรียนเมื่อคุณครูให้ก้านอยู่ในกลุ่มเด็กมาสาย
 - เมื่อเกิดเหตุการณ์นี้ ก้านจะอย่างไร
 - หลังจากเกิดเหตุการณ์ ผลที่ตามมาคืออะไร

ครั้งที่ 4: เข้าใจ Automatic thought

เวลาดำเนินการ 1 ชั่วโมง

แนวความคิด

ความคิดอัตโนมัติเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว ทำให้บางครั้งการระบุตัวความคิดนี้อาจทำได้ยาก แต่การมองจากพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกมาสามารถช่วยกันวิเคราะห์ถึงรูปแบบความคิด และใช้การสะท้อนเพื่อการพัฒนาตนเองต่อไปได้ การปรึกษาในครั้งนี้อยู่ในรูปแบบการใช้สถานการณ์จำลองเพื่อมองหาความคิดอัตโนมัตินั้น โดยให้ทำกิจกรรมรวมกันเป็นกลุ่ม และให้สมาชิกในกลุ่มพยายามสังเกตถึงความคิดอัตโนมัตินั้นภายในเวลาของกิจกรรม ความคิดและการแสดงออกเน้นการตัดสินใจเป็นทีม โดยจัดให้มีการดำเนินการตัดสินใจร่วมกันเพื่อเป้าประสงค์เดียวกัน ในกิจกรรมนี้สมาชิกกลุ่มการปรึกษาเปิดโอกาสในการแสดงความคิดเห็นที่ขัดแย้งกับผู้อื่น การเชื่อใจซึ่งกันและกัน และการยอมรับผลของการตัดสินใจร่วมกัน พร้อมทั้งเข้าใจความรู้สึกของตนเองจากผลของการตัดสินใจนั้น ๆ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มการปรึกษาเข้าใจและสามารถระบุความคิดอัตโนมัติได้
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มการปรึกษาเข้าใจถึงการควบคุมอารมณ์หรือพฤติกรรม

อันเนื่องมาจากแรงกดดันของกิจกรรมและความท้าทายต่อความไม่แน่นอนของสถานการณ์

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มการปรึกษา ซึ่งแจ้งวัตถุประสงค์ในการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้ และสอบถามถึงพฤติกรรมที่สมาชิกกลุ่มการปรึกษาต้องการเปลี่ยนแปลง ตลอดจนเป้าหมายของพฤติกรรมที่ต้องการ (ให้การเสริมแรง ประเมินและคำขอบคุณ)

2. ผู้วิจัยทบทวนเรื่องราวของกระบวนการแสดงพฤติกรรมอย่างซับซ้อนของ Aaron T. Beck ซึ่งประกอบด้วย สถานการณ์ ความเชื่อ ความเชื่อชั้นกลาง ความคิดอัตโนมัติ และการแสดงออกทางอารมณ์และพฤติกรรม

ขั้นดำเนินการ

3. ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มสมาชิกออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 3 คน เพื่อให้ช่วยกันวิเคราะห์ใบงาน 03-01 หรือกำหนดเหตุการณ์สมมติขึ้นมาใหม่ โดยสมาชิกกลุ่มย่อยทั้ง 2 กลุ่ม รับผิดชอบเป็นผู้สร้างปัญหาและผู้แก้ไขปัญหา ภายในกิจกรรมนี้สมาชิกกลุ่มการปรึกษาพบกับความไม่แน่นอนของเหตุการณ์ ความวิตกกังวลต่อเป้าหมาย และความท้าทายต่าง ๆ จนจบกิจกรรมประมาณ 30 นาที

4. เมื่อจบกิจกรรม ผู้วิจัยทำการอธิบายกิจกรรมและชี้ประเด็นอันเกิดขึ้นจากความคิดทางลบอันเนื่องมาจากความวิตกกังวลที่เกิดขึ้น และขอความร่วมมือกับสมาชิกในการเปิดเผยความรู้สึก การระบุมุมความคิดทางลบที่เกิดขึ้นระหว่างกิจกรรม และเปิดโอกาสให้กลุ่มได้อภิปรายประเด็นเหล่านี้

ขั้นสรุป

5. ผู้วิจัยสอบถามประเด็นเรื่องการเปลี่ยนแปลงของสมาชิกกลุ่มการปรึกษา อะไรคือเหตุการณ์การเปลี่ยนแปลงที่สำคัญที่สุดที่ผ่านมา สมาชิกกลุ่มการปรึกษาแต่ละคนมีการแสดงออกทางอารมณ์หรือพฤติกรรมอะไรบ้าง และมีผลลัพธ์ของการเปลี่ยนแปลงอย่างไร

6. ผู้วิจัยสรุปโครงสร้างของการเปลี่ยนแปลงให้กับสมาชิกกลุ่มการปรึกษา สาเหตุของความอ่อนไหวทางอารมณ์ที่เกิดขึ้น (ความกลัว ความกังวล) จากความคิดที่บิดเบือน (ฉันทำไม่ได้ ฉันไม่เคยทำ ฉันพลาดมาแล้ว) และสาเหตุความล้มเหลวของการเปลี่ยนแปลง (เหนื่อย เบื่อหน่าย ทำไม่ได้ ขาดทรัพยากร)

7. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้กับกลุ่มเพื่อซักถาม อภิปราย แจกตารางกิจกรรมแต่ละกิจกรรม และตอบแบบสอบถามความคิดเห็นของสมาชิกกลุ่มการปรึกษาและสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมโปรแกรม พร้อมทั้งนัดหมายการร่วมโครงการครั้งที่ 5

8. ผู้วิจัยมอบหมายงานให้สมาชิกกลุ่มการปรึกษาสำรวจถึงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของตนเอง

อุปกรณ์ประกอบการจัดให้การปรึกษา

1. กระดาษขนาด A4
2. อุปกรณ์เครื่องเขียน
3. ใบงานที่ 03-01 (จากครั้งที่ 3)
4. เอกสารข้อมูลของโปรแกรมและตารางกำหนดกิจกรรม
5. แบบสอบถามความคิดเห็น

ครั้งที่ 5: ควบคุมความคิดและควบคุมอารมณ์

เวลาดำเนินการ 1 ชั่วโมง

แนวความคิด

การทำทายความคิดอัตโนมัติ (Automatic thought) เป็นจุดเริ่มต้นของการเปลี่ยนแปลงตนเองโดยสังเกตจากอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป โดยมากเรารู้สึกอารมณ์ของตนเองรวดเร็วกว่าการระบุนึกคิดทางลบ เช่น อารมณ์วิตกกังวล อารมณ์เครียด อารมณ์หวาดระแวง เป็นต้น ถ้าเราสามารถแยกอารมณ์ความรู้สึกได้อย่างชัดเจน นำไปสู่การวิเคราะห์ความคิดของตนเองได้ดีขึ้น และเริ่มทำทายความคิดนี้เพื่อรักษาระดับอารมณ์ความรู้สึกให้อยู่ในสภาวะปกติ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มการปรึกษาฝึกเทคนิคการคิดอยู่กับปัจจุบันและรับรู้อารมณ์ของตนเองและผู้อื่น
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มการปรึกษาได้ฝึกการควบคุมอารมณ์ต่าง ๆ ด้วยการทำทายความคิด

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทาย และชี้แจงวัตถุประสงค์ในการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งที่ 5
2. ผู้วิจัยสรุปการปรึกษาในครั้งที่ 4 และสอบถามสมาชิกถึงการเอาสิ่งที่ได้ในครั้งที่ 4 ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร และได้ผลอย่างไร หากมีการอภิปราย ทำการเสริมแรงด้วยการปรบมือและคำขอบคุณ

ขั้นดำเนินการ

3. ผู้วิจัยใช้การฝึกทักษะ (Skill training) สำหรับการควบคุมอารมณ์ตนเองโดยผ่านกิจกรรม “แขนขาดั่ง ตาบอดทำ” โดยให้สมาชิกจับคู่และเลือกว่าใครจะเป็นคนตาบอด และใครจะเป็นคนแขนขาด
4. กิจกรรมนี้ให้คนที่แสดงเป็นคนตาบอดต่อแผ่นจิกซอว์ โดยให้คนแขนขาดเป็นผู้บอกใบ้การต่อและวิธีการต่อ โดยกิจกรรมนี้ควบคุมให้อยู่ในเวลา 20 นาที
5. หลังจากจบกิจกรรม ผู้วิจัยให้สมาชิกได้ทบทวนอารมณ์และพฤติกรรมของตนเอง ทั้งผู้ที่เป็นคนตาบอดและแขนขาด ว่าในช่วงทำกิจกรรมเกิดอารมณ์อะไรขึ้นมาบ้าง และมีการแสดงพฤติกรรมอะไรออกมาบ้าง ทั้งทางการแสดงออก น้ำเสียง คำพูด และความรู้สึกต่ออีกฝ่ายหนึ่ง
6. ผู้วิจัยให้สมาชิกทำเอกสาร “อารมณ์ของฉัน” เอกสาร 05-01 เพื่อให้สมาชิกได้บันทึกตนเองและเข้าใจอารมณ์ของตนเองมากขึ้น

7. ผู้วิจัยใช้วิธีการตั้งคำถามถึงวิธีการควบคุมอารมณ์ของสมาชิก และเปิดให้มีการอภิปรายในกลุ่มถึงประสบการณ์และวิธีการที่สมาชิกในกลุ่มได้ใช้ในการควบคุมอารมณ์

ขั้นสรุป

8. ผู้วิจัยสรุปสาระสำคัญของกิจกรรมและวิธีการควบคุมอารมณ์ อันได้แก่ การมีสติ การยืดเวลาออก การทำทหายความคิด และการปรึกษาผู้ที่นับถือ

9. ผู้วิจัยกระตุ้นให้สมาชิกนำเป้าหมายการควบคุมอารมณ์ไปใช้ในชีวิตประจำวัน โดยการจดบันทึกเหตุการณ์สำคัญ อารมณ์ในเวลานั้น วิธีการควบคุมอารมณ์ และผลของการควบคุมอารมณ์

อุปกรณ์ประกอบการจัดให้มีการปรึกษา

1. กระดาษขนาด A4
2. อุปกรณ์เครื่องเขียน
3. กิจกรรม “อารมณ์ของฉัน” เอกสาร 05-01
4. เอกสารข้อมูลของโปรแกรมและตารางกำหนดกิจกรรม
5. แบบสอบถามความคิดเห็น
6. จิกซอว์ตามจำนวนกลุ่ม

เอกสาร 05-01

อารมณ์ของฉัน

แบบบันทึกอารมณ์ของฉัน โดยสมาชิกเขียนข้อความที่ตรงกับความรู้สึกของตนเอง
มากที่สุดในแต่ละหัวข้อ

1. ความรู้สึกของฉัน

.....

2. พฤติกรรมที่ฉันแสดงออกไป

.....

3. สิ่งที่เกิดขึ้นหลังจากที่ฉันแสดงพฤติกรรมออกไป (ทั้งการตอบสนองของคนอื่น
และตัวเอง)

.....

4. การแสดงออกนั้นมีความเหมาะสมหรือไม่เหมาะสมอย่างไร

.....

5. ในกรณีที่ไม่เหมาะสม จะเปลี่ยนเป็นพฤติกรรมที่เหมาะสมคืออะไร

.....

ครั้งที่ 6: เข้าใจความคิดและอารมณ์ของผู้อื่น

เวลาดำเนินการ 1 ชั่วโมง

แนวความคิด

การเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่นเป็นตัวสะท้อนที่ดีในการปรับอารมณ์ของตนเองได้เช่นกัน โดยปกติแล้วการแสดงออกทางอารมณ์ของผู้อื่นก็มีลักษณะที่ใกล้เคียงกับอารมณ์ของตัวเราเอง ซึ่งอาจมีความแตกต่างกันบ้างเพราะความเชื่อและประสบการณ์ที่ไม่เหมือนกัน นอกจากนี้การที่เรารู้จักอารมณ์ของผู้อื่นยังช่วยให้เราสามารถปรับตัวเข้ากับพวกเขาได้ดีขึ้น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกสามารถตระหนักรู้และแปลความหมายของการแสดงออกทางอารมณ์ของผู้อื่นผ่านทางการแสดงออกทางร่างกาย เช่น ท่าทาง แววตาต่าง ๆ
2. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกสังเกตและเข้าใจผู้อื่นโดยไม่อาศัยการพูด และแสดงออกเพื่อตอบรับอารมณ์ของผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทาย และชี้แจงวัตถุประสงค์ในการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งที่ 6
2. ผู้วิจัยสรุปการปรึกษาในครั้งที่ 4 และสอบถามสมาชิกถึงการเอาสิ่งที่ได้ในครั้งที่ 5 ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร และได้ผลอย่างไร หากมีการอภิปราย ทำการเสริมแรงด้วยการปรบมือและคำขอบคุณ

ขั้นดำเนินการ

3. ผู้วิจัยใช้การฝึกทักษะ (Skill training) สำหรับการดูอารมณ์และความต้องการของผู้อื่น โดยผ่านกิจกรรม “เราช่วยกันทำ” โดยให้สมาชิกเลือกสีที่ตนเองชอบ
4. กิจกรรมนี้ให้กลุ่มช่วยกันวาดภาพตามโจทย์ที่กำหนด สมาชิกวาดได้ที่ละ 2 เส้น (นับโดยการยกปากกา 2 ครั้ง) วนกันวาดภาพไปเรื่อย ๆ โดยไม่สามารถออกเสียงพูดได้หรือเขียนได้ สมาชิกจำเป็นต้องอาศัยการทำความเข้าใจสมาชิกคนอื่น ๆ ผ่านแววตาและท่าทาง กิจกรรมนี้ใช้เวลาประมาณ 20 นาที ในการวาดภาพ
5. หลังจากจบกิจกรรม ผู้วิจัยให้สมาชิกได้ทบทวนอารมณ์และพฤติกรรมของสมาชิกคนอื่น ๆ ว่าในช่วงทำกิจกรรมเกิดอารมณ์อะไรขึ้นมาบ้าง และมีการแสดงพฤติกรรมอะไรออกมาบ้าง ทั้งทางการแสดงออกและความรู้สึกต่ออีกฝ่ายหนึ่ง
6. ผู้วิจัยให้สมาชิกทำเอกสาร “อารมณ์ของเขา” เอกสาร 06-01 เพื่อให้สมาชิกได้บันทึกการแสดงออกของผู้อื่นและเข้าใจอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้ดีมากขึ้น

7. ผู้วิจัยใช้วิธีการตั้งคำถามถึงวิธีการอ่านอารมณ์ของสมาชิก และเปิดให้มีการอภิปรายในกลุ่มถึงประสบการณ์และวิธีการที่สมาชิกในกลุ่มได้ใช้ในการเข้าใจอารมณ์ของคนอื่น

ขั้นสรุป

8. ผู้วิจัยสรุปสาระสำคัญของกิจกรรมและวิธีการเข้าใจอารมณ์ อันได้แก่ การดูบริบทแวดล้อม การสังเกตท่าทาง แววตา และการให้ความสำคัญของผู้อื่น

9. ผู้วิจัยกระตุ้นให้สมาชิกรับเป้าหมายการควบคุมอารมณ์ไปใช้ในชีวิตประจำวัน โดยการจดบันทึกเหตุการณ์สำคัญ อารมณ์คนอื่นที่พบในเวลานั้น วิธีการแสดงออกและผลของการปรับตัวตามเพื่อสร้างสัมพันธภาพกับคน ๆ นั้น

อุปกรณ์ประกอบการจัดให้มีการปรึกษา

1. กระดาษขนาด A4
2. อุปกรณ์เครื่องเขียน สี 12 สี
3. กิจกรรม “อารมณ์ของเขา” เอกสาร 06-01
4. เอกสารข้อมูลของโปรแกรมและตารางกำหนดกิจกรรม
5. แบบสอบถามความคิดเห็น

เอกสาร 06-01

อารมณ์ของเขา

แบบบันทึกอารมณ์ของเขา โดยสมาชิกเขียนข้อความที่ตรงกับสิ่งที่สังเกตได้ชัดเจนมากที่สุดในแต่ละหัวข้อ

1. พฤติกรรมที่เขาแสดงออก

.....

2. ความรู้สึกของเขา ณ ขณะนั้น

.....

3. สิ่งที่เกิดขึ้นหลังจากที่ฉันแสดงพฤติกรรมออกไป (ทั้งการตอบสนองของคนอื่นและตัวเอง)

.....

4. การแสดงออกนั้นมีความเหมาะสมหรือไม่เหมาะสมอย่างไร

.....

5. ในกรณีที่ไม่เหมาะสม ฉันจะเปลี่ยนเป็นพฤติกรรมที่เหมาะสมคืออะไร

.....

ครั้งที่ 7: การผ่อนคลาย

เวลาดำเนินการ 1 ชั่วโมง

แนวความคิด

การควบคุมอารมณ์อันเนื่องมาจากความคิดอัตโนมัติทางลบนั้น สามารถฝึกได้ และเพื่อการฝึกที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น การสะท้อนผ่านทางรูปแบบต่าง ๆ ของร่างกาย ช่วยให้สมาชิกสามารถฝึกการควบคุมอารมณ์มีประสิทธิภาพมากขึ้น การฝึกรับรู้การตอบสนองของร่างกาย (Bio-feedback) ช่วยให้สมาชิกวิธีที่ควบคุมอารมณ์ตนเองได้จากสถานการณ์ต่าง ๆ และเมื่อกระตุ้นให้มีการฝึกอย่างต่อเนื่อง นำไปสู่ความสามารถในการบริหารอารมณ์ของสมาชิกดีมากขึ้น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้รับรู้ถึงการแสดงออกโดยร่างกายอันเนื่องมาจากอารมณ์
2. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกการควบคุมร่างกายผ่านทางกรวัดด้วยเครื่องมือ Bio-feedback

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มการปรึกษา ซึ่งแจ้งวัตถุประสงค์ในการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้ และสอบถามการรับมือการเปลี่ยนแปลงย่อย ๆ ที่เกิดขึ้นจากโปรแกรมหรือชีวิตประจำวัน โดยให้สมาชิกกลุ่มการปรึกษาแต่ละคนได้แสดงความคิดเห็นของตนเอง และร่วมอภิปรายกับความคิดของเพื่อน ๆ (ให้การเสริมแรง ปรบมือและคำขอบคุณ) และสอบถามถึงประสิทธิผลของการใช้การวิเคราะห์ความคิดกับกระบวนการการแสดงพฤติกรรมเพื่อรับมือกับปัญหา

2. ผู้วิจัยกล่าวถึงประเด็นที่ในหลาย ๆ ครั้งที่เหตุการณ์มีความซับซ้อน และความคิดเกิดความสับสนจนเรารู้สึกว่าไม่สามารถควบคุมตนเองได้ การยับยั้งการแสดงพฤติกรรมย่อมไม่มีประสิทธิภาพ เพื่อแก้ไขสถานการณ์ดังกล่าว จึงส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มการปรึกษาได้ฝึกเทคนิคการคิดอยู่กับปัจจุบัน โดยมีขั้นตอนการฝึก ดังนี้

- ให้รับรู้ความรู้สึกนั้นอย่างตรงไปตรงมา โดยตอบตนเองว่าตอนนี้ฉันรู้สึกอย่างไร โดยให้ใช้คำที่แสดงออกถึงอารมณ์ให้ชัดเจน เช่น โกรธ เกลียด ชอบ พึงพอใจ เป็นต้น

- สูดลมหายใจเข้าออกอย่างช้า ๆ ยาว ๆ โดยพยายามให้กระบังลมทำงานอย่างปกติ (หายใจเข้ากระบังลมขยายตัว เป็นต้น)

- รับรู้ความรู้สึกสบาย ผ่อนคลาย และเลือกวิธีการแสดงพฤติกรรมในปัจจุบันให้ดีที่สุด

ขั้นดำเนินการ

3. ผู้วิจัยชี้แจงถึงการรับรู้ความรู้สึกของตนเองเป็นการคิดอยู่กับปัจจุบัน และการสูดลมหายใจอย่างถูกต้องเป็นการช่วยเพิ่มอากาศในเลือดทำให้ร่างกายผ่อนคลาย ลดการตึงเครียด เป็นผลให้อารมณ์กลับมาอยู่ในสภาวะสงบ และสามารถแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมตามมาได้

4. ผู้วิจัยให้ทุกคนทำการผ่อนคลายอีกครั้ง และถามถึงความรู้สึกและความคิดเห็นของสมาชิกกลุ่มการปรึกษาแต่ละคนในช่วงการฝึกนี้
 5. ผู้วิจัยกล่าวเพิ่มเติมสำหรับการแสดงออกทางร่างกายอันเนื่องมาจากความคิด โดยถามสมาชิกกลุ่มการปรึกษาว่า เมื่อเรามีความเครียดสูงมากขึ้น ร่างกายแสดงออกมาในลักษณะไหนได้บ้าง ให้ทุกคนร่วมอภิปรายแสดงความคิดเห็น โดยให้การเสริมแรงด้วยการกล่าวชื่นชม
 6. ผู้วิจัยนำเสนอเครื่องมือ Bio-feedback และให้สมาชิกกลุ่มการปรึกษาทุกคนได้ทดลองใช้ ทั้งการวัดอุณหภูมิ การจับชีพจร การหายใจ และการวัดด้วยเครื่อง EMG-Myotac (เครื่องวัดความเครียดใต้ผิวหนัง)
 7. ในขณะที่ติดตั้งเครื่องมือเสร็จเรียบร้อยแล้ว ให้สมาชิกกลุ่มการปรึกษาทดลองจินตนาการว่าตนเองอยู่ในสภาวะการณที่ตึงเครียด การเกร็งกล้ามเนื้อ เพื่อดูผลของเครื่องมือ จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มการปรึกษาทุกคนเริ่มกระบวนการผ่อนคลายตามที่ได้ฝึกมา และดูผลการทดลอง
 8. ผู้วิจัยกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มการปรึกษาทุกคนพยายามจดจำสภาวะที่รู้สึกสงบผ่อนคลาย ในการทำกิจกรรมครั้งนี้เอาไว้ เพื่อให้สามารถรับรู้ถึงความรู้สึกของตนเองได้ดี
- ขั้นสรุป**
9. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้กับกลุ่มเพื่อซักถาม อภิปราย แจกตารางกิจกรรมแต่ละกิจกรรม และตอบแบบสอบถามความคิดเห็นของสมาชิกกลุ่มการปรึกษาและสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมโปรแกรม พร้อมทั้งนัดหมายการร่วมโครงการครั้งที่ 8
 10. ผู้วิจัยมอบหมายงานให้สมาชิกกลุ่มการปรึกษากลับไปฝึกการหายใจและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

อุปกรณ์ประกอบการจัดให้การปรึกษา

1. กระดาษขนาด A4
2. อุปกรณ์เครื่องเขียน
3. เอกสารข้อมูลของโปรแกรมและตารางกำหนดกิจกรรม
4. แบบสอบถามความคิดเห็น
5. ชุด EMG-Myotac และ เครื่องวัดอุณหภูมินิ้วมือ

ครั้งที่ 8: การฝึกเตรียมรับมือกับปัญหา

เวลาดำเนินการ 1 ชั่วโมง

แนวความคิด

ความคิดทางลบต่อเหตุการณ์หรือสิ่งของต่าง ๆ ทำให้เกิดความไม่แน่ใจ ความกังวล ตลอดจนสร้างความกลัวขึ้นมา เพียงเพราะเราไม่รู้จักหรือมีประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับสิ่ง ๆ นั้น น้อยเกินไป เมื่อเราเกิดความวิตกกังวล คิดว่าไม่สามารถควบคุมสถานการณ์นั้น ๆ ความคิดและการกระทำของเราก็หลีกเลี่ยงที่เผชิญหน้ากับเหตุการณ์นั้น และส่งผลให้ขาดประสบการณ์ดังกล่าวไป การเปลี่ยนความคิดและเริ่มต้นปฏิบัติสิ่งที่มีความวิตกกังวลดังกล่าวทีละนิดช่วยให้สามารถลดความวิตกกังวล

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงซึ่งก่อให้เกิดความวิตกกังวล
2. เพื่อให้สมาชิกท้าทายความคิดลบและเริ่มต้นกับประสบการณ์ใหม่ ๆ

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวท้าทายสมาชิกกลุ่มการปรึกษา ซึ่งแจ้งวัตถุประสงค์ในการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้ และสอบถามถึงประสบการณ์ความวิตกกังวลของแต่ละคน โดยให้สมาชิกกลุ่มการปรึกษาแต่ละคนบอกเล่าประสบการณ์ของตนเอง โดยมีการเน้นการเสริมแรงโดยการปรบมือ คำขอบคุณ และการให้กำลังใจ
2. ผู้วิจัยสอบถามถึงสาเหตุว่าทำไมทุกคนถึงไม่ชอบการเปลี่ยนแปลงเพื่อเปิดรับประสบการณ์ใหม่ ๆ ให้สมาชิกกลุ่มการปรึกษาทุกคนแสดงความคิดเห็น จากนั้นผู้วิจัยสรุปและดึงกรณีตัวอย่างจาก “ความกลัว” ที่เกิดขึ้นโดยทั่วไป เช่น การพูดภาษาอังกฤษ

ขั้นดำเนินการ

3. ผู้วิจัยพยายามกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มการปรึกษาเปิดประสบการณ์ใหม่ผ่านสิ่งที่สร้างความวิตกกังวลนั้น ๆ โดยพยายามให้สมาชิกกลุ่มการปรึกษาทุกคนใช้เทคนิคการควบคุมความคิดต่าง ๆ เพื่อการควบคุมอารมณ์ของตนเอง ผู้วิจัยค่อย ๆ นำเสนอสิ่งที่กลัวต่อสมาชิกกลุ่มการปรึกษาอย่างช้า ๆ จากระยะไกล ๆ และพยายามให้สมาชิกกลุ่มการปรึกษาควบคุมตนเองและเข้าใกล้ความกลัวนั้นมากขึ้นเรื่อย ๆ จนสามารถอยู่ใกล้ ๆ ได้ หรือการเผชิญหน้าด้วยขอบเขตเล็ก ๆ ก่อน เช่น ภาษาอังกฤษ เป็นต้น
4. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มการปรึกษาพูดถึงความรู้สึกของตนเองขณะเผชิญหน้ากับความกลัว วิธีการควบคุมตนเอง และกระตุ้นให้เกิดการอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็น

5. ผู้วิจัยถามถึงประสบการณ์ใหม่ ๆ ที่สมาชิกกลุ่มการปรึกษาสนใจและอยากเผชิญหน้า และให้อภิปรายถึงวิธีการที่สมควรเพื่อการรับประสบการณ์นั้น และให้กลุ่มแสดงความคิดเห็น

ขั้นสรุป

6. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้กับกลุ่มเพื่อซักถาม อภิปราย แจกตารางกิจกรรมแต่ละกิจกรรม และตอบแบบสอบถามความคิดเห็นของสมาชิกกลุ่มการปรึกษาและสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วม โปรแกรม พร้อมทั้งนัดหมายการร่วมโครงการครั้งที่ 9

7. ผู้วิจัยกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มการปรึกษาเปิดโอกาสให้ตนเองเปิดประสบการณ์ใหม่ ๆ ให้ชีวิต และมอบหมายให้ทบทวนสิ่งที่ยากเปลี่ยนแปลงตัวเองในครั้งต่อไป

อุปกรณ์ประกอบการจัดให้การปรึกษา

1. กระดาษขนาด A4
2. อุปกรณ์เครื่องเขียน
3. เอกสารข้อมูลของโปรแกรมและตารางกำหนดกิจกรรม
4. แบบสอบถามความคิดเห็น

หมายเหตุ

การทำการฝึกเตรียมรับมือกับปัญหาในครั้งนี้ใช้เหตุการณ์ที่บังเอิญเกิดขึ้นระหว่างให้การปรึกษา คือ อุบัติเหตุทางรถจักรยานยนต์ของเพื่อนที่เกิดขึ้นระหว่างการให้การปรึกษา โดยเหตุการณ์เบื้องต้นคือ สมาชิกให้เพื่อนร่วมห้องขี่รถจักรยานยนต์ของตนไปแล้วเกิดอุบัติเหตุขึ้นที่ถนนใหญ่หน้าโรงเรียน

ครั้งที่ 9: การใช้ตัวแบบ Modeling

เวลาดำเนินการ 1 ชั่วโมง

แนวความคิด

การมีตัวอย่างในการแสดงพฤติกรรมทำให้สามารถเห็นถึงลักษณะพฤติกรรมที่เป็นประจักษ์ และปฏิบัติตามได้ง่าย การนำเสนอตัวแบบสนับสนุนให้สมาชิกมีตัวอย่างและรับรู้ถึงช่องว่างในการพัฒนาตัวเองที่ชัดเจนมากขึ้น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกมีบุคคลที่เป็นตัวอย่างให้กับตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกรับรู้ถึงช่องว่างในการพัฒนาตนเอง

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มการปรึกษา ซึ่งแจ้งวัตถุประสงค์ในการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้ และสอบถามถึงประสบการณ์ความวิตกกังวลของแต่ละคน โดยให้สมาชิกกลุ่มการปรึกษาแต่ละคนบอกเล่าประสบการณ์ของตนเอง (เน้นการเสริมแรงโดยการปรบมือ คำขอบคุณ และการให้กำลังใจ)

2. ผู้วิจัยสอบถามถึงตัวอย่างหรือบุคคลที่สมาชิกชื่นชอบ

ขั้นดำเนินการ

3. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มการปรึกษาพูดถึงความรู้สึกของตนเองต่อตัวแบบที่สมาชิกหยิบยกขึ้นมา

4. ผู้วิจัยพยายามกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มการปรึกษาช่วยกันวิเคราะห์ลักษณะที่สำคัญของตัวอย่างที่สมาชิกนำเสนอขึ้นมา โดยสมาชิกทุกคนแสดงความคิดเห็นต่อตัวแบบต่าง ๆ ของสมาชิกคนอื่น ๆ ด้วยมุมมองของตนเอง และเลือกคุณลักษณะที่สำคัญที่กลุ่มเห็นพ้องต้องกัน เพื่อเป็นแบบอย่างของกลุ่มการปรึกษา

5. ผู้วิจัยกระตุ้นให้สมาชิกลองพิจารณาว่า ช่องว่างความแตกต่างระหว่างตัวแบบกับตัวสมาชิกเองคืออะไร โดยไม่คำนึงถึงคุณลักษณะทางสังคม เช่น ฐานะ

6. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกพูดถึงสิ่งที่ตนเองคิดเมื่อพิจารณาเปรียบเทียบกับตัวแบบของกลุ่ม และพยายามให้สมาชิกคนอื่น ๆ ร่วมกันแบ่งปันความคิดเห็นของแต่ละคน

7. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มการปรึกษาสรุปช่องว่างความแตกต่างของตนเองกับตัวแบบของกลุ่ม และให้การปรึกษา พร้อมทั้งให้กำลังใจในการพัฒนาตามตัวแบบ

ขั้นสรุป

8. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้กับกลุ่มเพื่อซักถาม อภิปราย แจกตารางกิจกรรมแต่ละกิจกรรม และตอบแบบสอบถามความคิดเห็นของสมาชิกกลุ่มการปรึกษาและสิ่งที่เรียนรู้จากการเข้าร่วม โปรแกรม พร้อมทั้งนัดหมายการร่วมโครงการครั้งที่ 10

9. ผู้วิจัยกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มการปรึกษาคัดบันทึกและดำเนินวิธีการพัฒนาตนเอง
อุปกรณ์ประกอบการจัดให้มีการปรึกษา

1. กระดาษขนาด A4
2. อุปกรณ์เครื่องเขียน
3. เอกสารข้อมูลของโปรแกรมและตารางกำหนดกิจกรรม
4. แบบสอบถามความคิดเห็น

หมายเหตุ

เนื่องจากครั้งที่ 9 เป็นการปรึกษาต่อเนื่องจากครั้งที่ 8 พร้อมทั้งมีเหตุการณ์อุบัติเหตุของเพื่อนของสมาชิกในกลุ่มปรึกษา จึงไม่สามารถสรุปตัวของกลุ่มได้ แต่สามารถสรุปคุณลักษณะกลุ่มที่ต้องการได้ คือ การควบคุมอารมณ์เมื่อเจอเหตุการณ์ที่ไม่คาดฝัน

ครั้งที่ 10: การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

เวลาดำเนินการ 1 ชั่วโมง

แนวความคิด

คนเราสามารถพัฒนาตัวเองตลอดเวลาโดยที่มีการตั้งเป้าหมายที่ต้องการอย่างชัดเจน ยึดมั่นในคำมั่นในสิ่งที่เปลี่ยนแปลง และค่อย ๆ เปลี่ยนแปลงไปที่ละนิดอย่างต่อเนื่อง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกสำรวจและทบทวนสิ่งต่าง ๆ ที่เป็นปัญหาทางพฤติกรรม และอยากที่จะแก้ไข
2. เพื่อให้สมาชิกตระหนักรู้ถึงสาเหตุของปัญหาและตั้งเป้าหมายเพื่อการแก้ไข

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มการปรึกษา ซึ่งแจ้งวัตถุประสงค์ในการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้ และสอบถามถึงประสบการณ์การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของแต่ละคน โดยให้สมาชิกกลุ่มการปรึกษาแต่ละคนได้บอกเล่าประสบการณ์ของตนเอง (เน้นการเสริมแรงโดยการปรบมือคำขอบคุณ และการให้กำลังใจ)

2. ผู้วิจัยสอบถามสมาชิกกลุ่มการปรึกษาว่า ตลอดเวลาที่พยายามทำตามแผนเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่พึงประสงค์แล้ว เกิดความสับสนขึ้นในใจหรือไม่พอใจในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง หรือถูกหันเหความสนใจด้วยเหตุการณ์ สมาชิกกลุ่มการปรึกษามีวิธีการจัดการกับตนเองอย่างไรบ้าง โดยพยายามกระตุ้นให้ตอบทีละคน จากนั้นผู้วิจัยนำเสนอการพูดกับตนเองในทางบวก

ขั้นดำเนินการ

3. การพูดกับตนเองในทางบวกโดยการพูดกับตัวเองดัง ๆ เป็นวิธีสร้างขวัญและกำลังใจ และตอกย้ำความมั่นใจว่าสามารถทำได้ ซึ่งคำพูดที่ใช้เป็นคำพูดสั้นที่ทรงพลัง เช่น ฉันทำได้ มันง่ายมาก เป็นต้น การพูดกับตนเองในทางบวกโดยการพูดกับตัวเองในใจเป็นวิธีเตือนใจตนเองเพื่อยึดมั่นในเป้าหมายที่ตั้งไว้ ซึ่งคำพูดที่ใช้เป็นคำพูดที่เป็นผลประโยชน์ที่ดีหากสามารถยับยั้งพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ เช่น ใจเย็น ๆ ทำใจสบาย ๆ ครั้งนี้เราทำได้แน่นอน ถ้าทำได้มันดีมากเลยนะ ฉันทำได้มาแล้วครั้งหนึ่งฉันก็สามารถทำต่อไปได้ หรือการนับเลข เป็นวิธีเพื่อชะลอหรือเปลี่ยนความคิด ความคิดมักเกิดขึ้นเพื่อตอบสนองต่อเหตุการณ์ การนับเลขเป็นการชะลอให้เหตุการณ์ผ่านไปก่อน ทำให้สามารถกลับมาควบคุมความคิดได้อีกครั้งหนึ่ง

4. ผู้วิจัยกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มการปรึกษาทำการพูดกับตัวเองทั้งสามแบบ จากนั้นสอบถามถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้ ความรู้สึก และความคิดเห็นหลังจากการทำกิจกรรม

5. ผู้วิจัยกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มการปรึกษาได้เขียนพฤติกรรมหรือเป้าหมายการเปลี่ยนแปลงที่ต้องการลงบนใบกิจกรรม “ฉันมีเป้าหมาย” เอกสาร 10-01

ขั้นสรุป

6. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้กับกลุ่มเพื่อซักถาม อภิปราย แจกตารางกิจกรรมแต่ละกิจกรรม และตอบแบบสอบถามความคิดเห็นของสมาชิกกลุ่มการปรึกษาและสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมโปรแกรม พร้อมทั้งนัดหมายการร่วมโครงการครั้งที่ 11

7. ผู้วิจัยมอบหมายให้สมาชิกกลุ่มการปรึกษานำเทคนิคนี้ไปใช้กับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง และให้เป้าหมายว่าในครั้งต่อไปทุกคนนำประสบการณ์ที่ได้รับจากการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมาแล้วสู่กันฟัง

อุปกรณ์ประกอบการจัดให้การปรึกษา

1. กระดาษขนาด A4
2. อุปกรณ์เครื่องเขียน
3. เอกสารข้อมูลของโปรแกรมและตารางกำหนดกิจกรรม
4. แบบสอบถามความคิดเห็น
5. ใบงาน “ฉันมีเป้าหมาย” เอกสาร 10-01

เอกสาร 10-01**ฉันมีเป้าหมาย**

ชื่อ-นามสกุล วันที่.....

พฤติกรรมหรือสิ่งที่คุณต้องการเปลี่ยนแปลงมากที่สุด

เพราะว่า

โดยฉันจะทำตามรายการต่อไปนี้เพื่อที่จะเปลี่ยนแปลงตามที่ต้องการ

ครั้งที่ 11: ปัจฉิมนิเทศ

เวลาดำเนินการ 1 ชั่วโมง

แนวความคิด

การสรุปรวมข้อดีให้สั้นและกระชับเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยให้สมาชิกกลุ่มการปรึกษา ทบทวนและจดจำสิ่งที่รับจากการปรึกษา และยังกระตุ้นให้เกิดการปฏิบัติซ้ำในอนาคต

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มการปรึกษาทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการปรึกษาทั้งหมด
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มการปรึกษาวัดและประเมินผลความทนทานของจิตใจ MTQ48

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มการปรึกษา ซึ่งแจ้งวัตถุประสงค์ในการเข้าร่วมกิจกรรม ครั้งนี้ และสอบถามถึงความคืบหน้าในการวางแผนชีวิตของแต่ละคน โดยให้เวลาในการอภิปราย รายบุคคล (เน้นการเสริมแรงโดยการปรบมือ คำขอบคุณ และการให้กำลังใจ)

ขั้นดำเนินการ

2. ผู้วิจัยทบทวนกิจกรรมที่ผ่านมาทั้ง 10 ครั้ง และสอบถามถึงสิ่งที่สมาชิกกลุ่มการปรึกษา ได้เรียนรู้ความรู้สึกที่ได้รับการปรึกษา และตั้งประเด็นคำถามที่สงสัย

3. ผู้วิจัยแจกแบบสอบถามความทนทานทางจิตใจให้แก่สมาชิกกลุ่มการปรึกษา และให้เวลา 10 นาที ในการตอบแบบสอบถาม

ขั้นสรุป

4. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณสำหรับการเข้าร่วมโปรแกรมทั้ง 11 ครั้ง และกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มการปรึกษาได้นำสิ่งที่เรียนรู้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันต่อไป

5. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้กับกลุ่มเพื่อซักถาม ระบายความรู้สึก บอกอำลาเพื่อน ๆ กลุ่มการปรึกษา พร้อมทั้งนัดหมายสำหรับการทำแบบวัดผลในระยะติดตามผลการทดลอง

อุปกรณ์ประกอบการจัดให้มีการปรึกษา

1. กระดาษขนาด A4
2. อุปกรณ์เครื่องเขียน
3. แบบวัดความทนทานทางจิตใจ MTQ48

ภาคผนวก ง

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

ตารางที่ ง-1 การประเมินค่า IOC ค่าอำนาจจำแนก และผลรวมค่าความน่าเชื่อถือของแบบสอบถาม
รายข้อของแบบวัดความทนทานทางจิตใจ

ข้อคำถาม	IOC*	ค่าอำนาจจำแนก (r)	Cronbach's alpha เมื่อตัดออก
ฉันมักจะค้นหาสิ่งที่สร้างแรงบันดาลใจเป็นประจำ	.80	.365	.867
ฉันรู้สึกเสมอว่าสามารถควบคุมตนเองได้	.80	.236	.869
ฉันรู้สึกเสมอว่าเป็นคนที่มีคุณค่า	1.00	.317	.867
ความท้าทายเป็นสิ่งที่ดึงเอาสิ่งที่ดีที่สุดของตัวฉันออกมา	.80	.404	.866
เวลาที่ทำงานอยู่กับผู้อื่นฉันรู้สึกตัวเสมอว่าเป็นคนมีอิทธิพลต่อผู้อื่น	.80	.422	.866
การเปลี่ยนแปลงที่คาดไม่ถึงในงานที่ทำมักจะทำให้ฉันสับสน	.80	.344	.867
ฉันไม่ย่อท้อต่อสิ่งต่าง ๆ ภายใต้อาการกดดัน	1.00	.253	.868
ฉันมีความมั่นใจในความสามารถของตนเอง	1.00	.306	.868
ฉันมักทำสิ่งต่าง ๆ เพราะจำเป็นต้องทำ ไม่ใช่เพราะอยากจะทำ	1.00	.426	.865
บางครั้งฉันคิดว่าสิ่งต่าง ๆ จะไม่เป็นไปตามที่คาดหมายไว้	.60	.286	.868
“ฉันไม่รู้จะเริ่มอย่างไร” ความรู้สึกแบบนี้เกิดขึ้นกับฉันเสมอเมื่อต้องทำอะไรบางอย่างในเวลาเดียวกัน	.80	.298	.868
ฉันมักรู้สึกอยู่เสมอว่าฉันสามารถควบคุมเหตุการณ์หรือสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตได้	1.00	.232	.869

ตารางที่ ง-1 (ต่อ)

ข้อคำถาม	IOC*	ค่าอำนาจจำแนก (r)	Cronbach's alpha เมื่อตัดออก
ไม่ว่าสถานการณ์จะเลวร้ายแค่ไหน ฉันก็เชื่อมั่นว่ามีทางออกเสมอ	1.00	.308	.867
บ่อยครั้งที่ฉันอยากให้ชีวิตของฉันคาดเดาได้	1.00	.225	.869
เมื่อไรก็ตามที่ฉันตั้งใจจะวางแผนทำบางสิ่ง บางอย่าง สิ่งที่คาดเดาไม่ได้จะทำให้ผิผิแผน เสมอ	1.00	.439	.865
โดยปกติฉันมักจะมองด้านที่สดใสของชีวิต	.80	.236	.869
ฉันจะพูดออกมาตรง ๆ เวลาที่ฉันต้องการ จะพูดอะไร	1.00	.318	.867
บางครั้งฉันรู้สึกว่ามันไร้ค่า	1.00	.293	.868
ถ้าฉันได้รับมอบหมายให้ทำอะไร ฉันมักจะทำสิ่งนั้นได้สำเร็จ	.60	.288	.868
โดยปกติฉันจะเข้าควบคุมสถานการณ์เอง หากฉันเห็นว่าสมควร	1.00	.369	.867
โดยปกติฉันรู้สึกว่ามันยากที่จะผ่อนคลาย	.80	.371	.866
มักจะมีบางสิ่งมาเบี่ยงเบนความสนใจของฉัน ให้ออกจากงานที่ได้รับมอบหมายได้ง่าย	.60	.395	.866
ฉันมักสามารถรับมือกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้ดี	1.00	.351	.867
โดยปกติฉันจะไม่ตำหนิตนเอง เวลาที่สิ่งต่าง ๆ ผิดพลาด	.80	.280	.868
ฉันพยายามทำทุกสิ่งอย่างเต็มที่ที่สุดเสมอ	1.00	.259	.868

ตารางที่ ง-1 (ต่อ)

ข้อความ	IOC*	ค่าอำนาจจำแนก (r)	Cronbach's alpha เมื่อตัดออก
เวลาที่ฉันโกรธ โมโห หรือไม่พอใจ ฉันบอกให้คนอื่นรู้	1.00	.288	.868
ฉันกังวลกับสิ่งต่าง ๆ ก่อนที่มันจะเกิดขึ้น	1.00	.427	.865
โดยปกติฉันจะรู้สึกกดดัน ไม่มั่นใจ เวลาออกงานสังคม	.80	.349	.867
ฉันมีแนวโน้มที่จะยอมแพ้เมื่อเผชิญกับ สิ่งที่ยากลำบาก	.80	.222	.869
ฉันตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่เปลี่ยนแปลง อย่างคาดไม่ถึงได้ทันที	.80	.384	.866
ถึงแม้จะอยู่ในสภาวะการที่กดดันมาก ฉันก็ยังรู้สึกสงบ	1.00	.334	.867
ถ้าจะมีอะไรผิดพลาดมันก็จะผิดพลาด	1.00	.394	.866
ฉันรู้สึกว่าฉันไม่สามารถควบคุมสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตของฉันได้	1.00	.393	.866
ฉันมักจะปกปิดอารมณ์ที่แท้จริงของฉัน จากคนอื่น	1.00	.370	.866
เมื่อรู้สึกเหนื่อย ฉันพบว่าการมีสมาธิในสิ่งที่ ฉันกำลังทำเป็นเรื่องยาก	1.00	.365	.866
เมื่อไรก็ตามที่ฉันทำผิดพลาด ฉันมักจะกังวล กับมันต่ออีกหลายวัน	1.00	.351	.867
เมื่อรู้สึกเหนื่อย ฉันพบว่าการเริ่มต้นทำสิ่งใด เป็นเรื่องยาก	.80	.372	.866
ฉันรู้สึกสะดวกใจที่จะบอกให้คนอื่นทำอะไร	1.00	.323	.867

ตารางที่ ง-1 (ต่อ)

ข้อคำถาม	<i>IOC*</i>	ค่าอำนาจจำแนก (<i>r</i>)	Cronbach's alpha เมื่อตัดออก
ฉันมักจะสามารมีสมาธิกับสิ่งที่ทำได้ เป็นเวลานาน	1.00	.358	.867
ฉันมักมองหาสิ่งใหม่ ๆ ในชีวิตประจำวัน ของฉัน	.80	.351	.867
บ่อยครั้งที่ฉันรู้สึกว่สิ่งที่ฉันทำ มัน ไม่แตกต่างไปจากเดิม	.80	.412	.866
ฉันมักจะไม่วู้สึกตื่นเต้นกับงานที่ฉันต้องทำ	1.00	.318	.867
ถ้าฉันรู้สึกว่ผู้อื่นกระทำผิด ฉัน ไม่กลัวเลย ที่จะบอกเขา	1.00	.285	.868
ฉันชอบความท้าทาย	1.00	.295	.868
โดยส่วนใหญ่ฉันสามารถควบคุม ความประหม่าได้ดี	1.00	.315	.867
ในการอภิปราย ถึงแม้ฉันจะมีความเห็นต่าง แต่ฉันก็มีแนวโน้มที่จะอยู่เฉย ๆ	.80	.152	.870
เมื่อเจออุปสรรค บ่อยครั้งที่ฉันไม่ยอมทำต่อ	.80	.274	.868
ฉันมักจะสามารปรับตนเองให้เข้ากับ การเปลี่ยนแปลง	1.00	.342	.867
ผลรวมสัมประสิทธิ์ความเที่ยงรวมทั้งฉบับ			.87

หมายเหตุ ค่า *IOC* คำนวณจากการเห็นพ้องกันของผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน