

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

วุฒินันท์ สมคะณ¹, กาญจนา สุทธิเนียม² และ ชลพร กองคำ³

Wuttinun Somkane¹, Kanchana Suttineam² and Chonlaporn Kongkham³

สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา

Counselling Psychology department, Graduate School, Bansomdejchaphaya Rajabhat University, Thailand

Corresponding Author, Email: ²Kanchana.sut@bsru.ac.th

Retrieved: July 9, 2024; Revised: April 28, 2025; Accepted: April 29, 2025

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง เพื่อเปรียบเทียบทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง และเพื่อเปรียบเทียบทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลตามระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน ประชากรเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสิรินธรราชวิทยาลัย จำนวน 217 คน กลุ่มตัวอย่างจำนวน 16 คน โดยการคัดเลือกจากนักเรียนกลุ่มที่มีคะแนนทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา สุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองได้รับการปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม และกลุ่มควบคุมได้รับการดูแลตามระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย 1) แบบวัดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนมีค่าดัชนีความสอดคล้อง ระหว่าง 0.67 – 1.00 ค่าความเชื่อมั่น .989 2) การปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม ค่าดัชนีความสอดคล้อง ระหว่าง 0.67 – 1.00 การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนาและสถิติเชิงเปรียบเทียบโดยใช้ Paired-Sample t-test และ Independence t-test

ผลการศึกษาพบว่า ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังได้รับการปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมแตกต่างจากก่อนเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลตามระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

คำสำคัญ: ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก; การปรึกษากลุ่ม; ทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม

Abstract

This research is a quasi-experimental study to compare the Positive Psychological Capital of high school students before and after receiving group counseling based on Cognitive Behavior Theory, and to compare the Positive Psychological Capital of high school students between the experimental group, who received group counseling based on Cognitive Behavior Theory, and the control group, who received the student support system provided by the school. Population is 217 students in grade11 at Princess Sirindhorn's College and the sample group includes 16

students who were measured by the Positive Psychological Capital of high school students measure and scored below the 25th percentile. They were randomly assigned to the experimental group and the control group. The experimental group received group counseling based on Cognitive Behavior Theory, while the control group received the student support system provided by the school. The research instruments consisted of: 1) Positive Psychological Capital questionnaire, the reliability of this instrument was reported by Cronbach's Alpha as 0.989, and 2) the group counseling based on Cognitive Behavior Theory. Its IOC ranged from 0.67 - 1.00. The descriptive, Paired-Sample t-test and independent t-test were used for data analysis.

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

Keywords: Positive Psychological Capital; Group Counseling; Cognitive Behavior Theory

บทนำ

ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (Luthans and Youssef, 2004) เป็นแนวคิดเกี่ยวกับสภาวะการณ์ของบุคคลที่เติบโตขึ้นจากการศึกษาพฤติกรรมองค์กรเพื่อให้บุคคลได้เห็นถึงศักยภาพภายใต้การเป็นไปของตนเองในการบรรลุประสิทธิภาพการทำงานและการดำรงชีวิต ผ่านองค์ประกอบทั้ง 4 ด้าน คือ การรับรู้ความสามารถของตน การมองโลกในแง่ดี ความหวัง และความหยิ่งยโส ซึ่งสามารถวัดได้และพัฒนาให้เติบโตได้ ถูกนำไปใช้ในการพัฒนาบุคคลในบริบทต่าง ๆ (ชนิดา แดงอุดม, 2562) รวมถึงในวงการศึกษาได้ศึกษาความเชื่อมโยงระหว่างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกในการเป็นภูมิคุ้มกันของนักเรียนที่สัมพันธ์ต่อการเรียนรู้และการรับมือปัญหาต่างๆ โดยสำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา (2565) ได้เสนอการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกเป็นหนึ่งในกระบวนการพัฒนาสร้างภูมิคุ้มกันเพื่อการรับมือปัญหาสุขภาพกายและสุขภาพใจแก่ผู้เรียนเพื่อให้มีศักยภาพในการเรียนรู้และใช้ชีวิตที่เหมาะสมในการรับมือปัญหาต่าง ๆ ของผู้เรียน สอดคล้องกับข้อเสนอของยูนิเซฟและคณะ (2565) ที่ว่าการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกช่วยลดอุบัติการณ์การเกิดโรคและผลกระทบต่อความสามารถในการคิด อารมณ์ สังคม การเรียน และการทำหน้าที่ในชีวิตประจำวัน ด้วยเหตุนี้การพัฒนานักเรียนตามแนวทางดังกล่าวจึงถูกบรรจุเป็นความมุ่งหวังสำคัญของนโยบายการศึกษาของกระทรวงศึกษาธิการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2567-2568 ผ่านแนวคิด “เรียนดี มีความสุข” (สำนักปลัดกระทรวงศึกษาธิการ, 2566)

ผู้วิจัยในฐานะคณะทำงานระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนโรงเรียนสิรินธรราชวิทยาลัย ได้ดำเนินการสัมภาษณ์ครูเกี่ยวกับปัญหาของนักเรียนในชั้นเรียน พบว่า พฤติกรรมและความคิดของนักเรียนมีส่วนที่ทำให้การเรียนรู้ของนักเรียนไม่มีประสิทธิภาพ นักเรียนบางส่วนขาดความมั่นใจในการร่วมกิจกรรมการเรียนรู้และปฏิบัติภาระงานสำเร็จลุล่วง ไม่มีความคาดหวังต่อการเรียนรู้และวางแผนการเรียนรู้ ตระหนักในคุณค่าของความสามารถของตนและประโยชน์จากการใช้ความสามารถในการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องต่ำ ท้อแท้ในการเรียนรู้และการปฏิบัติตามภาระงานที่ได้รับมอบหมายให้เกิดความสำเร็จลุล่วง ขาดความกระตือรือร้นในการเรียนรู้ และมีนักเรียนที่เชื่อว่าตนเองไม่มีความสามารถพอที่จะเรียนและทำสิ่งต่าง ๆ ในชั้นเรียนให้ประสบความสำเร็จได้ ส่งผลให้



นักเรียนเกิดความกังวล สอดคล้องกับการสัมภาษณ์นักเรียนโดยเฉพาะในกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย เมื่อสอบถามความต้องการให้มีการดำเนินการพัฒนาเพื่อให้นักเรียนสามารถเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ได้รับความเห็นว่าควรดำเนินการในกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 เนื่องจากเป็นชั้นเรียนที่อยู่ในระหว่างกลางของการเรียนรู้ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย และได้เห็นปัญหาเบื้องต้นของการเรียนรู้ของตนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 เพื่อนำผลของการพัฒนาไปใช้ในตลอดชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย รวมถึงในระดับมหาวิทยาลัยต่อไป ซึ่งการสัมภาษณ์และสอบถามความต้องการจำเป็นในการพัฒนานักเรียน เห็นได้ว่า ปัญหาของนักเรียนนั้นส่วนหนึ่งมาจากพฤติกรรมทางความคิดที่บิดเบือนไปจากความเป็นจริงส่งผลให้เกิดมุมมองที่ลดทอนศักยภาพตนเอง เกิดความเชื่อว่าตนทำไม่ได้ เรียนไม่ได้เพราะไม่มีความสามารถเป็นมุมมองเหมารวมที่ขวางกั้นการพัฒนาตนเอง ทำให้เกิดความเบื่อหน่ายในการเรียน ขาดแรงจูงใจ และไม่กระตือรือร้นในการเรียนรู้ ส่งผลให้การเรียนรู้ไม่มีประสิทธิภาพ ซึ่งปัญหานี้เป็นพฤติกรรมทางปัญญาที่เกี่ยวข้องกับทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกที่ต้องได้รับการพัฒนา

การพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกนั้นมีวิธีการพัฒนาได้หลากหลายวิธี หนึ่งในวิธีการที่ใช้ คือ การปรึกษากลุ่ม วิธีการดังกล่าวมีงานวิจัยที่รับรองหลากหลาย ได้แก่ งานวิจัยของบุษบา หะรินพลสิทธิ์ และคณะ (2561) และงานวิจัยของโชติอนันต์ เชาวสุจริต (2562) โดยการใช้การปฏิสัมพันธ์การเรียนรู้และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของสมาชิกในกลุ่มเพื่อสร้างความคิด พฤติกรรม และสุขภาวะที่ดีให้เกิดขึ้น และการปรึกษากลุ่มโดยมุ่งหวังเพื่อพัฒนาพฤติกรรมทางปัญญอันเป็นความสัมพันธ์ระหว่างความคิดและพฤติกรรมในสถานการณ์นี้จึงเลือกใช้การปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม เพราะมีส่วนในการจัดการความคิดที่ไม่เหมาะสมและพฤติกรรมของผู้รับการปรึกษาให้มีความปกติสมเหตุสมผล (Beck, 2021) ผ่านการทำความเข้าใจความคิดที่บิดเบือน และจัดการความคิดอัตโนมัติของบุคคลผ่านเทคนิคทางความคิดและเทคนิคทางพฤติกรรมในการปรับโครงสร้างความคิดและพฤติกรรมให้สอดคล้องเหมาะสม ผ่านการมีมุมมองความเชื่อที่มีเหตุผล ทำให้ความคิด อารมณ์ พฤติกรรม และการแสดงออกไปในทิศทางที่สอดคล้องเหมาะสมกัน ด้วยเหตุดังกล่าวการปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมถูกใช้ในการแก้ปัญหาพฤติกรรมที่บกพร่องหลาย ๆ กรณี รวมถึงใช้ในการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกในบริบทการศึกษา (ฉัตร พิทยรัตน์เสถียร, 2565) มีผลวิจัยรองรับในหลายงานวิจัยทั้งโดยตรงและแบบบูรณาการถึงประสิทธิภาพที่ทำให้กลุ่มทดลองได้รับการพัฒนาสูงขึ้นและสูงกว่ากลุ่มควบคุม ดังปรากฏผ่านการศึกษาของกาญจนา สุทธิเนียม (2561) และการศึกษาของจริยา อัสวะเพชรกุล (2558) เป็นต้น

จากมูลเหตุดังกล่าวข้างต้นผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโดยการให้การปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม เพื่อเปรียบเทียบทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง และเพื่อเปรียบเทียบทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลตามระบบดูแลช่วยเหลือ นักเรียน หลังการทดลอง เพื่อให้เกิดการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกแก่ผู้รับการปรึกษาตลอดจนสามารถนำไปเป็นแนวทางในการจัดการศึกษาเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกในโรงเรียนต่อไป ซึ่งจะกลายเป็นพลังทางบวกของนักเรียนในการเติบโตอย่างมีประสิทธิภาพ มีภูมิคุ้มกันในการเผชิญสถานการณ์ต่างๆและนำไปสู่การมีสุขภาวะที่ดีของสังคม

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง
2. เพื่อเปรียบเทียบทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลตามระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน

สมมติฐานการวิจัย

1. ทักษะจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนหลังได้รับการปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมสูงกว่าก่อนได้รับการปรึกษากลุ่ม
2. ทักษะจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลตามระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) แบบ 2 กลุ่ม วัดผลก่อนและหลังการทดลอง (two group pretest and posttest design) มีการพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยโดยผ่านการพิจารณารับรองโดย คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา หมายเลขรับรอง COA No.670301 ลงวันที่ 2 มีนาคม 2567 ดำเนินการเก็บข้อมูลตั้งแต่ 3 มีนาคม – 3 พฤษภาคม พ.ศ.2567

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ปีการศึกษา 2566 โรงเรียนสิรินธรราชวิทยาลัย จำนวน 507 คน กลุ่มตัวอย่างมีการกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างตามสูตรของ Krejcie & Morgan (1970) จำนวน 217 คน ใช้การสุ่มอย่างง่ายเพื่อทำแบบวัดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย คัดเลือกนักเรียนกลุ่มที่มีคะแนนต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา สอบถามความสมัครใจเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มและขอความยินยอมจากผู้ปกครองจำนวน 16 คน และทำการสุ่มอย่างง่ายด้วยการจับฉลากเพื่อจำแนกออกเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 8 คนและกลุ่มควบคุมจำนวน 8 คน (Jacobs et al, 2010) (Corey, 2014) (Berg, 2017)

เครื่องมือในการวิจัย

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

2) เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ การปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม จำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที ผู้วิจัยสร้างจากการศึกษาเอกสารและงานวิจัย ตรวจสอบค่าดัชนีความสอดคล้อง (item objective congruence : IOC) ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ประกอบด้วยผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการศึกษา จำนวน 2 ท่าน ผู้เชี่ยวชาญด้านการจิตวิทยาคลินิก จำนวน 1 ท่าน อยู่ระหว่าง 0.67-1.00 และนำไปทดลองใช้กับนักเรียนที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 8 คน และปรับปรุงตามข้อเสนอแนะ หลังจากนั้นดำเนินการปรึกษากลุ่มจำนวน 10 ครั้ง ประกอบด้วย ครั้งที่ 1 การปฐมนิเทศสร้างสัมพันธภาพ ครั้งที่ 2 และ 3 การพัฒนาการรับรู้ความสามารถตน ผ่านการเรียนรู้บุคลิกภาพเชิงบวกกับชั้นเรียนสร้างสรรค์และค่าประสบการณ์ของยอดมนุษย์ในชั้นเรียน ครั้งที่ 4 และ 5 การพัฒนาความหวัง ผ่านการเรียนรู้เป้าหมายมีไว้พุ่งชนและการพัฒนาชีวิตด้วยอิทธิบาท 4 ครั้งที่ 6 และ 7 การพัฒนาการมองโลกในแง่ดี ผ่านการเรียนรู้ต้นไม้แห่งการขอบคุณและเรื่องเล่าของปัจจุบัน ครั้งที่ 8 และ 9 การพัฒนาความหยิ่งยโส ผ่านการเรียนรู้การรับมือความเปลี่ยนแปลงและสิ่ง



มหัศจรรย์เมื่อฉันพบดาว งานอดิเรกและการแสวงหงานอดิเรก และครั้งที่ 10 ปัจฉิมบทของการปรึกษากลุ่ม: ก้าวต่อไปกับทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก โดยดำเนินการนัดหมายทุกวันอังคาร และ วันพฤหัสบดี เวลา 15.30 – 17.00 น. ณ ห้องศูนย์การเรียนรู้สังคมศึกษาซึ่งมีความมิดชิด มีความเป็นส่วนตัว ไม่มีเสียงรบกวน เหมาะสำหรับ ดำเนินการปรึกษากลุ่ม

การวิเคราะห์ข้อมูล

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

ผลการวิจัย

จากกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เป็นเพศชาย ร้อยละ 62.50 และ 75.00 ตามลำดับ ส่วนใหญ่มีอายุ 16 ปี ร้อยละ 50.00 และ 62.50 ตามลำดับ และ ผลการเรียนรู้เฉลี่ยของนักเรียน ที่ผ่านมาอยู่ระหว่าง 1.51 – 3.00 โดยกลุ่มทดลองส่วนใหญ่อยู่ในช่วง 2.51-3.00 ร้อยละ 50.00 และกลุ่มควบคุม อยู่ในช่วง 2.01-2.50 ร้อยละ 50.00 ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แสดงลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

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

ผลการเปรียบเทียบทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายกลุ่มทดลองก่อนและ หลังได้รับการปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม พบว่า ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาตอนปลายกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 เมื่อพิจารณา ราย ด้าน พบว่า การรับรู้ความสามารถของตน ความหวังและความหย่นตัวที่เกิดหลังการทดลองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .001 และการมองโลกในแง่ดีที่เกิดหลังทางทดลองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตารางที่ 2



ตารางที่ 2 ผลการเปรียบเทียบทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย กลุ่มทดลองก่อนและหลังได้รับการปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม

ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย		$\bar{x}$	S.D.	T	p
การรับรู้ความสามารถของตน	ก่อนการทดลอง	3.17	.440	6.080	.001***
	หลังการทดลอง	3.96	.194		
การมองโลกในแง่ดี	ก่อนการทดลอง	3.44	.546	2.446	.044*
	หลังการทดลอง	3.99	.181		
ความหวัง	ก่อนการทดลอง	3.46	.270	8.466	.001***
	หลังการทดลอง	4.00	.269		
ความหยุนตัว	ก่อนการทดลอง	3.28	.362	10.046	.001***
	หลังการทดลอง	3.97	.274		
ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกโดยรวม	ก่อนการทดลอง	3.33	.149	10.461	.001***
	หลังการทดลอง	3.98	.110		

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

ผลการเปรียบเทียบทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย กลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาแบบกลุ่มด้วยทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมมีทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกหลังการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลด้วยระบบดูแลช่วยนักเรียน ทั้งโดยภาพรวมและรายด้านอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ผลการเปรียบเทียบทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลตามระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน

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

*** $p < .001$

อภิปรายผลการวิจัย

1. ผลการเปรียบเทียบทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายกลุ่มทดลองก่อนและหลังได้รับการปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม พบว่า ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 เป็นไปตามสมมติฐานที่ 1 เนื่องจากการปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมสามารถจัดการความคิดและพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของนักเรียนให้มีสมดุลและสมเหตุสมผล ส่งผลให้ความคิด อารมณ์ พฤติกรรม และการแสดงออกไปในทิศทางที่สอดคล้องเหมาะสมดังที่ Beck (2021) ได้ศึกษาไว้ ด้วยการทำความเข้าใจความคิดที่บิดเบือน



และจัดการความคิดอัตโนมัติของบุคคลผ่านเทคนิคทางความคิดและเทคนิคทางพฤติกรรมในการปรับโครงสร้างความคิดและพฤติกรรมให้สอดคล้องเหมาะสม ผ่านการมีมุมมองความเชื่อที่มีเหตุผล มีอิทธิพลต่อการกำกับการดำรงชีวิตของมนุษย์ที่ทำให้เกิดการมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีความผาสุก และสามารถดำรงชีวิตได้อย่างราบรื่น (Sommers-Flanagan, et al, 2004) การดำเนินการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับสมาชิกในกลุ่มและระหว่างสมาชิกในกลุ่มด้วยกันและความรู้สึกเป็นกันเองระหว่างกันภายใต้การไว้วางใจกันและกันซึ่งทำให้เกิดศักยภาพในการพัฒนาร่วมกันตั้งแต่ต้นจนจบกระบวนการปรึกษา กระบวนการศึกษาพฤติกรรมด้านการรู้คิดที่มีส่วนสนับสนุนให้สมาชิกเกิดการทำความเข้าใจศักยภาพตนเองผ่านและปรับปรุงความคิดผ่านการใช้คำถามความคิดทำให้สมาชิกเกิดการตรวจสอบความสมเหตุสมผลของความคิดทำให้สมาชิกเห็นปัญหาของความคิดที่ไม่เหมาะสม สลัดทิ้ง และเปลี่ยนแปลงสู่ความมีเหตุผล (ฉัตร พิชัยรัตน์เสถียร, 2565) การใช้เทคนิคการบ้านเพื่อให้สมาชิกได้ติดตามและกำกับตนเองทางความคิด พฤติกรรม และได้สำรวจมุมมองใหม่ ๆ ทางความคิดที่อยู่รอบตัว การบ้านที่ชัดเจน ง่าย รวมถึงสอดคล้องกับเป้าหมายในการพัฒนามีส่วนช่วยให้เกิดความสำเร็จในการปรึกษากลุ่มของสมาชิก รวมถึงการเรียนรู้อารมณ์และความรู้สึกที่เกี่ยวข้อง รวมถึงใช้ศักยภาพระหว่างกันในการสร้างการรับมือในสถานการณ์ที่อาจจะได้พบในการดำรงชีวิต(ดวงมณี จงรักษ์, 2556) มีการใช้การคาดเดาผลของพฤติกรรมทางปัญญาต่อชีวิตที่ถูกใช้เพื่อฉายภาพของศักยภาพและการก้าวสู่การเป็นผู้มีทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกในแต่ละด้าน และโดยภาพรวมเพื่อให้เห็นพลังเชิงบวกในการเปลี่ยนแปลงความคิด ทำให้สมาชิกที่มีทุนทางจิตวิทยาในระดับสูงมีโอกาสเสี่ยงน้อยกว่าในการเกิดปัญหาทางด้านสุขภาพจิตเมื่อเปรียบเทียบกับสมาชิกที่มีทุนทางจิตวิทยาต่ำ สอดคล้องกับชนิดา แดงอุดม (2562) นอกจากนี้การปรึกษากลุ่มครั้งนี้ยังมีการสอดแทรกเทคนิคอื่น ๆ ที่เหมาะสมในการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกในแต่ละด้านไว้อีกด้วย เป็นไปตามจุดมุ่งหมายของการปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมที่มุ่งสร้างการเปลี่ยนแปลงทางความคิดและเรียนรู้วิถีปฏิบัติที่เหมาะสมเพื่อการบรรลุเป้าหมายการเปลี่ยนแปลงด้วย (Corey, et al, 2018) นอกจากนี้ผลการทดลองยังสะท้อนศักยภาพของการปรึกษากลุ่มที่มีส่วนอย่างยิ่งในการทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงแก่สมาชิกอย่างมีประสิทธิภาพ (ปิยะฉัตร สมบูรณ์ และคณะ, 2564)

การเปลี่ยนแปลงในแต่ละองค์ประกอบของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกปรากฏผ่านพฤติกรรมทางปัญญาที่ปรากฏระหว่างการปรึกษากลุ่ม ดังนี้ ด้านการรับรู้ความสามารถของตน นักเรียนกล่าวว่า “ไม่คิดว่าที่ผ่านมาตนเองสามารถผ่านสถานการณ์ต่าง ๆ มาได้เพราะมีคุณลักษณะและความสามารถหลาย ๆ อย่างที่ทำให้ก้าวหน้าเติบโตอยู่เรื่อย ๆ คิดดูแล้วก็เหมือนว่าตนเองก็เป็น Hero คนหนึ่ง” หรือ “แค่เราเอาความสำเร็จเดิมที่เคยทำหรือประสบการณ์ของเพื่อนคนอื่น ๆ มาต่อยอด เรื่องบางเรื่องเราก็สามารถทำได้โดยง่าย” ด้านความหวัง นักเรียนกล่าวว่า “ที่ผ่านมามีเป้าหมายเรามีแต่ความคาดหวังเพื่อที่จะก้าวไปถึงความสำเร็จ แต่สุดท้ายก็กลับมายืนอยู่ในจุดเดิมที่ไม่รู้ว่าจะสำเร็จอย่างไร เพราะไม่เคยได้วางแผนกับตัวเองเลย แต่วันนี้เป็นวันแรกที่ได้ตั้งเป้าหมายที่มีการวางแผนกำกับมันไม่เหมือนกับทุกครั้ง และครั้งนี้มันจะต้องดีกว่าเดิม” “บางที่เราล้มตรวจสอบระหว่างทางของความพยายามของตน ความฝันบางอย่างในบางวิชาหล่นหายไปพร้อมกับความผิดหวัง การได้ตรวจสอบระหว่างจากแนวคิดอทิบาท 4 จะทำให้เกิดผลลัพธ์จากการซ่อมสร้างระหว่างทางของการพัฒนาให้มีผลที่ดีขึ้นได้แน่นอน” ด้านการมองโลกในแง่ดี นักเรียนกล่าวว่า “มาลองคิดดูชีวิตการเป็นนักเรียนไม่ได้แย่นะขนาดนั้น อย่างน้อยก็เป็นพื้นที่ได้ลองผิดลองถูก ถูกก็แค่ทำต่อ ผิดก็แค่ได้ทดลองใหม่” “ผมไม่ได้เรียนอย่างโดดเดี่ยว ผมดีใจที่มีเพื่อน ๆ มีคุณครู และพ่อแม่ที่เป็นแรงใจในการพยายามทำสิ่งต่าง ๆ” และด้านความหยุนตัว นักเรียนกล่าวว่า “ผมคิดว่าจากนี้ถ้าเรื่องไหนยากไป หนักไป ผมก็แค่พักแล้วค่อยพยายามต่อ ถ้ายังไม่ได้ผมก็แค่ถามเพื่อน หรือถามครู ผมก็น่าจะผ่านเรื่องนั้น ๆ ไปได้” ซึ่งสิ่งเหล่านี้สะท้อนให้เห็นการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมความคิดที่เปลี่ยนไปขณะปรึกษากลุ่มโดยมีทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสูงขึ้น



2. ผลการเปรียบเทียบทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย กลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาแบบกลุ่มด้วยทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมมีทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกหลังการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลด้วยระบบดูแลช่วยนักเรียน ทั้งโดยภาพรวมและรายด้านอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยมีการเปลี่ยนแปลงของนักเรียนกลุ่มทดลองในการร่วมการปรึกษากลุ่มซึ่งสะท้อนประสิทธิภาพของการปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมในการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย เป็นไปตามสมมติฐานที่ 2 เนื่องจากการปรึกษากลุ่มมีลักษณะสำคัญคือการใช้ประสิทธิภาพร่วมกันของสมาชิกในการสร้างการเปลี่ยนแปลง ถ่ายทอดทัศนคติเชิงบวก ความคิด พฤติกรรม และประสบการณ์ระหว่างกันเพื่อทำความเข้าใจความคิด เห็นมุมมองที่หลากหลาย แลกเปลี่ยนและให้การสนับสนุนความคิด เพื่อเป็นมุมมองที่เหมาะสมในการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนแต่ละบุคคล รวมถึงการใช้บริบททางวัฒนธรรมร่วมกันของนักเรียนในการสนับสนุนการเติบโตของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกผ่านการใช้พุทธปัญญาในการผสมผสาน ซึ่งการปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมสามารถใช้สิ่งเหล่านี้ร่วมในการสร้างการพัฒนาได้ (Corey, et al, 2018) ใช้กิจกรรมที่น่าสนใจและสัมพันธ์กับเป้าหมายในการพัฒนามีส่วนช่วยในการเชื่อมโยงประสบการณ์ของสมาชิกเข้าด้วยกันผ่านการบูรณาการกิจกรรมที่หลากหลายและสื่อที่เกี่ยวข้อง (Jacobs, et al, 2010) และจากการดำเนินการตามการปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมจนครบกระบวนการทำให้ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงขึ้นและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยยะสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สอดคล้องกับการศึกษาของกาญจนา สุทธิเนียม (2561) และบุษบา หารินพลสิทธิ์และคณะ (2561) พิจารณารายด้านพบว่า

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

ด้านความหวัง คือ การที่นักเรียนมีเป้าหมายต่อการเรียนรู้ โดยสามารถบอกวิธีการหรือแนวปฏิบัติที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาตนเองให้บรรลุเป้าหมายที่มีได้อย่างมุ่งมั่นตั้งใจ ซึ่งนักเรียนมีมุมมองต่อการตั้งเป้าหมายในการเรียนรู้แบบมีแบบแผนขึ้น ซึ่งในการปรึกษากลุ่มพบว่า กลุ่มทดลองสามารถวางแผนการเรียนรู้ในสถานการณ์ใกล้ตัวและสถานการณ์ในอนาคตได้ รวมถึงมีแนวทางการติดตามและกำกับเพื่อดำเนินการตามเป้าหมายของตนเองผ่านแนวคิดที่อยู่ในความเชื่อของสังคมไทย คือ อิทธิบาท 4 รวมถึงได้แนวทางการถอดบทเรียนจากการศึกษาชีวประวัติของผู้อื่น ๆ ในการพัฒนาตนเอง โดยนักเรียนกล่าวว่า “การเข้าร่วมกิจกรรมในวันนี้ทำให้หนูรู้ว่า อย่างน้อยความฝันหรือเป้าหมายบางอย่างที่หนูคิดมันเป็นไปได้ เพราะหนูได้แนวทางในการไปถึงเป้าหมายนั้น ๆ ซึ่งมันทำให้หนูมั่นใจขึ้นมาในระดับหนึ่งว่าอย่างน้อยมันก็ไม่ใช่ความหวังลม ๆ แล้ง ๆ แน่นนอน” “บางครั้งผมเคยก้มหน้าก้มตาทำตามสิ่งที่เราคิดว่ามันจะดี มันจะสำเร็จ แต่สุดท้ายบางทีมันก็ไม่สำเร็จ วันนี้ผมได้บทเรียนจากอิทธิบาท 4 จากการพูดคุยในวันนี้ว่า เฮ้ย ! แยกพยายามแล้ว แยกต้องไม่พยายามเปล่า แต่แยกต้องตรวจสอบระหว่างทางของความพยายามด้วย ถ้าไม่เชื่อมั่นก็ต้องเปลี่ยนวิธี นึก ๆ แล้วก็คงเหมือน ๆ กับการปลูกต้นไม้จะครับผมว่า เพราะ



บางที่เราแม้แต่รดน้ำ โดยไม่ได้ดูเลยว่า ต้นไม้ไม่ได้โตขึ้นเลยจากทุก ๆ การรดน้ำที่ได้ทำไป” “ขอบคุณกิจกรรมในครั้งนี้ทำให้เราหมองการทำการบ้านของตัวเองเปลี่ยนไป เพราะเมื่อได้ไปพูดคุยกับเพื่อนที่ผมชอบไปลอกการบ้านเขามากที่สุด ทำให้ผมรู้ที่ผมทำการบ้านไม่ได้เพราะผมมัวแต่ลอกความสำเร็จ แต่ไม่ได้เลียนแบบวิธีการในการให้เกิดความสำเร็จขึ้นมา และพอไปลอง ๆ มองดูมันได้ยากเลยที่ต่อไปผมจะพยายามทำการบ้านด้วยตัวเอง”

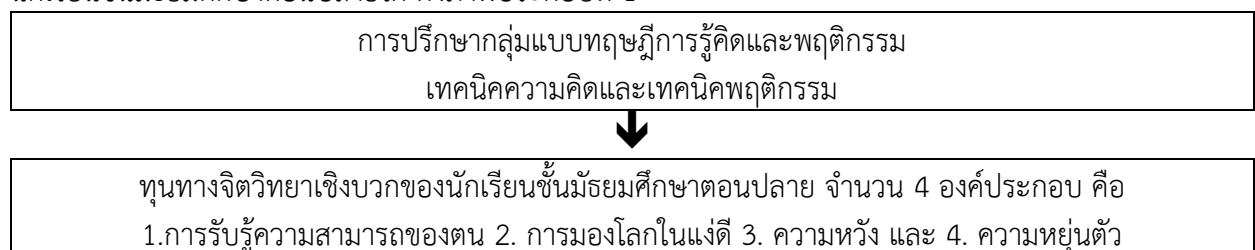
ด้านการมองโลกในแง่ดี คือ การที่นักเรียนมีมุมมองต่อสถานการณ์ด้วยความคิดเชิงบวกผ่านการเห็นข้อดีของตนเอง และมีความเชื่อต่อสถานการณ์เชิงลบว่าเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจากปัจจัยภายนอก เกิดขึ้นเพียงชั่วคราว และไม่ได้ครอบคลุมถึงสถานการณ์อื่น ๆ ในชีวิตของนักเรียน ซึ่งในการปรึกษากลุ่มพบว่า กลุ่มทดลองมองเห็นประโยชน์จากกิจกรรมต่าง ๆ ในชั้นเรียนผ่านการมองอย่างเห็นคุณค่าทำให้มุมมองที่เปลี่ยนไปจากประสบการณ์ที่ผ่านมา รวมถึงเห็นพัฒนาการของตนเองจากการพิจารณาความเปลี่ยนแปลงที่ตนเองสามารถดำเนินการได้ด้วยความสามารถของตนเอง ซึ่งยิ่งตอกย้ำให้เห็นถึงความสามารถที่มีมาโดยตลอดของตนเอง นักเรียนกล่าวว่า “รู้สึกดีขึ้นกว่าเดิมมาก เพราะในความเป็นจริงเราไม่ได้อยู่โดดเดี่ยว เรามีเพื่อน มีครู มีพ่อแม่ที่คอยสนับสนุนในทุก ๆ เรื่องของเรา” “ลองพิจารณาดูอันที่จริงเพื่อนหลาย ๆ คน ก็คงเคยเจอสิ่งต่าง ๆ ไม่ต่างกับกับผม ไม่ว่าจะสอบเกือบทก การบ้านส่งไม่ทัน หรือ อื่น ๆ เพียงแต่ว่าเราโฟกัสแต่ภาพตัวเราที่เผชิญสิ่งเหล่านี้คนเดียวและกลุ่มออกกลุ่มใจอยู่กับตัวเองคนเดียวและก็มองว่าตัวเองเป็นคนโชคร้าย มันบ้ามากจริง ๆ การที่เคยคิดแบบนี้ และก็ต้องมาคิดต่อว่า เฮ้! เพื่อนที่ร่วมชั้นเรียนที่ไม่ต่างกับกับเรานั้น เขาก้าวผ่านและพัฒนาตนเองอย่างไร ก็ลองเรียนรู้ เลียนแบบ และพัฒนาดูบ้าง แค่นี้ เราก็จะกลายเป็นคนโชคดีเพราะมีการเปลี่ยนแปลงแค่นั้นเอง”

ด้านความหยุนตัว คือ การที่นักเรียนสามารถปรับตัวเข้าสู่ภาวะปกติได้เมื่อเผชิญสถานการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ในชั้นเรียน และมีวิธีการจัดการอารมณ์และความรู้สึกต่อสถานการณ์ดังกล่าวเพื่อการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นต่อไป ซึ่งในการปรึกษากลุ่ม พบว่า กลุ่มทดลองมีเทคนิคในการจัดการอารมณ์ของตนเองที่หลากหลายขึ้น และเห็นมุมมองที่ดีของการจัดการอารมณ์และความรู้สึกที่ส่งผลต่อชีวิตมากขึ้น นักเรียนกล่าวว่า “วันนี้ได้เห็นกิจกรรมต่าง ๆ ที่สามารถใช้ในการสร้างพื้นที่สำหรับการอยู่กับใจในวันที่ไม่โอเคที่หลากหลายมากขึ้น ผมอยากจะมีเวลาในการลองทำบางกิจกรรมที่เพื่อน ๆ พุดยกตัวอย่างมานะครับ ผมอยากพยายามเรียกยัคที่ริมหาดถ้ามีโอกาสได้ลองทำนะครับ” “อย่างน้อยการหยุดเพื่อพัก แล้วค่อยพยายามต่อมันก็คงไม่ใช่การที่เราทิ้งความพยายามไป แต่คือการรอที่จะพยายามต่ออย่างมีพลัง”

และพิจารณาโดยรวม กลุ่มทดลองเห็นถึงความสำคัญของการมีมุมมองความคิดที่เหมาะสมซึ่งมีส่วนสำคัญในการทำให้ประสิทธิภาพทางการเรียนรู้ของตน และทำให้เกิดพฤติกรรมการเรียนรู้ในชั้นเรียนที่เหมาะสม ภายใต้อารมณ์และความรู้สึกที่เป็นบวก รวมถึงเป็นแนวทางในการใช้ชีวิตประจำวันในมิติอื่น ๆ ของกลุ่มทดลองด้วย

องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย

จากการศึกษาวิจัย พบว่า การปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม ซึ่งใช้สัมพันธ์ภาพร่วมของของสมาชิก เทคนิคทางความคิดและเทคนิคทางพฤติกรรมสามารถใช้ในการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายได้ ดังภาพประกอบที่ 1



ภาพที่ 1 องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย



ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

จากผลการวิจัยพบว่า การปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมสามารถพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายได้ จึงควรนำรูปแบบหรือเทคนิควิธีในการปรึกษากลุ่มไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาหรือเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย หรือ กลุ่มอื่น ๆ ที่มีลักษณะใกล้เคียงกัน รวมถึงเป็นแนวทางสำหรับครูที่ปรึกษา ครูแนะแนะ นักจิตวิทยาโรงเรียน หรือบุคคลอื่น ๆ ในการดำเนินการพัฒนาเสริมสร้างสุขภาวะที่ดีของนักเรียนเพื่อการรับมือสถานการณ์ต่าง ๆ

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

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

เอกสารอ้างอิง

- กาญจนา สุทธิเนียม. (2561). การพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนิสิตครูโดยการให้การปรึกษากลุ่ม. *วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต*, 32(1), 17–32.
- จริยา อัสวเพชรกุล, ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ และ ประสาร มาลากุล ณ อยุธยา. (2558). การเสริมสร้างพลังทางบวกของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ. *วารสารการพยาบาลทหารบก*, 16(3), 79–86.
- โชติอนันต์ เชาวนัสสุจริต. (2562). *การพัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการต่อการเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนิสิตนักศึกษา* (ดุษฎีนิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ชนิดา แดงอุดม. (2562). การวิเคราะห์ทฤษฎีต้นทุนทางจิตวิทยาและแนวทางประยุกต์ใช้ในกลุ่มเด็กและเยาวชน. *วารสารวิชาการและวิจัยสังคมศาสตร์*, 14(3), 1–14.
- ณัฏฐา พิทยรัตน์เสถียร. (2565). *Basic skills in CBT*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- บุษบา หาริณพลสิทธิ์, พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ และ สกล วรเจริญศรี. (2561). การเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษาโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแนวทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม. *วารสารวิชาการอุตสาหกรรมศึกษา*, 12(1), 56–73.
- ปิยะฉัตร สมบูรณ์, กาญจนวรัญ ปรีชาสุชาติ และ วลัยยา ธรรมอภิบาลอินทนิ. (2564). การศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาของนักเรียนโรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 39 จังหวัดนราธิวาส. *วารสารสังคมศาสตร์และมนุษยวิทยาเชิงพุทธ*, 6(6), 122–135.
- ยุนิเซฟ, สถาบันวิจัยประชากรและสังคม และ สถาบันเบอร์เน็ต. (2565). *การเสริมสร้างความเข้มแข็งให้ระบบและบริการสนับสนุนทางจิตใจและจิตสังคมสำหรับเด็กและวัยรุ่นในเอเชียตะวันออกเฉียงและแปซิฟิก*. กรุงเทพฯ: ยุนิเซฟ ประเทศไทย.
- สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. (2565). *การศึกษาภาวะถดถอยทางการเรียนรู้ของผู้เรียนระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานในสถานการณ์โควิด-19: สภาพการณ์ บทเรียน และแนวทางการพัฒนาคุณภาพการเรียนรู้*. สืบค้นเมื่อ 20 กุมภาพันธ์ 2566, จาก https://opac01.stou.ac.th/multim/Gift_eBook/167260.pdf
- อานนท์ วิชาชนนท์. (2566). *ศธ. จับมือ สธ. MOU ขับเคลื่อนการดูแลสุขภาพจิตนักเรียนเอกชน พร้อมดูแลส่งเสริมสุขภาวะทางใจ ยึดความสุขของผู้เรียนเป็นสำคัญ*. กรุงเทพฯ: สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ.

- Beck, J. S. (2021). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (3rd ed.). New York: The Guilford Press.
- Berg, R. C., Landreth, G. L., & Fall, K. A. (2017). *Group Counseling: Concepts and Procedures*. 6th ed. New York: Routledge.
- Corey, G. (2014). *Theory and practice of group counseling* (9th ed.). CENGAGE Learning Custom Publishing.
- Corey, M. S., Corey, G. & Corey, C. (2018). *Groups: Process & Practice*. 10th ed. Boston, MA: Cengage Learning.
- Jacobs, E. E., et al. (2010). *Group Counseling: Strategies and Skills*. 7th ed. California: Brooks/Cole.
- Krejcie, R. V. & Morgan, D. W. (1970). Determining Sample Size for Research Activities. *Educational and Psychological Measurement*, 30(3), pp. 607-610.
- Luthans, F., Youseff, C. M. & Avolio, B. J. (2006). *Psychological capital: Developing the human competitive edge*. New York: Oxford University Press.
- Sommer-Flanagan, J. & Sommer-Flanagan, R. (2004). *Counseling and psychotherapy theories in context and practice: Skills, Strategies, and techniques*. New Jersey: John Wiley & Sons.
-