



วารสารวิชาการ อุตสาหกรรมศึกษา

URL : <http://ejournals.swu.ac.th/index.php/jindedu/issue/archive>

วารสารวิชาการอุตสาหกรรมศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ปีที่ 12 ฉบับที่ 1 มกราคม – มิถุนายน 2561

JOURNAL OF INDUSTRIAL EDUCATION, FACULTY OF EDUCATION, SRINAKHARINWIROT UNIVERSITY

Volume 12 No. 1 January – June 2018

การเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษา

โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแนวทฤษฎี เหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม

**THE ENHANCEMENT OF POSITIVE PSYCHOLOGY CAPITAL OF VOCATIONAL
STUDENTSTHROUGH RATIONAL EMOTIVE BEHAVIORGROUP COUNSELING**

บุษบา หารินพลสิทธิ์, พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์, สกล วรเจริญศรี

BusabaHarinpolsiti, PatcharapornSrisawat, SkolVoracharensri

สาขาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

Research and Development on Human Potentials Srinakharinwirot University

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษา 2) เปรียบเทียบทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษาก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่มแนวทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม ประชากร คือ นักเรียนอาชีวศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 1 ถึง ชั้นปีที่ 3 ปีการศึกษา 2560 แบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 2 กลุ่มกลุ่มที่ 1 เป็นนักเรียนอาชีวศึกษา จำนวน 254 คน จากการสุ่มแบบแบ่งชั้น กลุ่มที่ 2 เป็นนักเรียนอาชีวศึกษา จำนวน 8 คน ที่มีทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกตั้งแต่ เปอร์เซนต์ไทล์ ที่ 25 ลงมาและสมัครใจในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ 1) แบบสอบถามทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษา 2) การให้คำปรึกษากลุ่มแนวทฤษฎี เหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม สถิติที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ค่าสถิติพื้นฐาน ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน สถิติในการทดสอบสมมติฐานใช้ t-test for Dependent Samples ผลการวิจัยพบว่า 1) ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษาโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนรายองค์ประกอบ พบว่า ความหย่อนตัวอยู่ในระดับสูงการมองโลกในแง่ดี การเชื่อมั่นในความสามารถของตนและความหวังอยู่ในระดับปานกลาง 2) ทุน

บุษบา หาริณพลสิทธิ, พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์, สกล วรเจริญศรี
วารสารวิชาการอุตสาหกรรมศึกษา ปีที่ 12 ฉบับที่ 1 มกราคม – มิถุนายน 2561 (56 - 73)

ทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษาโดยรวมและรายองค์ประกอบ ทุกองค์ประกอบมีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นหลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแนวทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ: ทฤษฎีทางจิตวิทยาเชิงบวก การให้คำปรึกษากลุ่มแนวทฤษฎี เหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม

Abstract:

The purposes of this research were 1) to study positive psychology capital of vocational students. 2) to compare the vocational students' positive psychology capital before and after participating in rational emotive behavior group counseling. The population were vocational students. The sample were arranged into 2 groups. 1) The first group of 254 vocational students was stratified randomly selected. 2) The second group was 8 vocational students with total positive psychology capital's scores at 25th percentile and lower voluntarily to participate in the rational emotive behavior group counseling. The data collection instruments were 1) the positive psychology capital's questionnaire 2) the rational emotive behavior group counseling. The statistics employed in data analysis were mean, standard deviation and t-test for dependent samples for hypothesis testing. The results of research were found 1) Total positive psychology capital of vocational students revealed moderately level, separately shown by each factor resilience was high, other 3 factors said; hope, Self-Efficacy, optimism revealed moderately level. 2) Statistically shown significant differences in the total positive psychology capital and in each factor which be identified by resilience, hope, Self-Efficacy, optimism were found before counseling and after counseling at .05 level.

Keyword: Positive Psychology Capital, Rational Emotive Behavior Group Counseling

บทนำ

จิตวิทยาเชิงบวก (Positive psychology) เป็นมุมมองใหม่ทางจิตวิทยาถูกนำเสนอขึ้นในปี ค.ศ. 1998 โดยซิลิกแมน (Seligman) ที่มีแนวคิดที่จิตวิทยาเชิงบวกเป็นกระบวนการที่คนใหม่ซึ่งมีบทบาทต่อความคิดที่มุ่งเน้นการพัฒนาความเข้มแข็งด้านจิตใจของบุคคล รวมทั้งมุ่งเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีและป้องกันปัญหาที่จะเกิดขึ้นในชีวิต จิตวิทยาเชิงบวกนั้นมีจุดมุ่งหมายที่จะขจัดสิ่งที่ไม่ดีในชีวิตแล้วเสริมสร้างภูมิคุ้มกันเชิงบวก (Positive Prevention) โดยใช้หลักการและระเบียบวิธีทางวิทยาศาสตร์รวมทั้งคำนึงถึงตัวแปรทั้งภายในบุคคล ภายในกลุ่มและองค์การร่วมด้วย เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งในชีวิต ส่วนทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology Capital) เป็นสภาวะทางจิตใจของบุคคลที่ส่งผลต่อพฤติกรรมองค์การในการเสริมสร้างความเข้มแข็งและเสริมสร้างศักยภาพทางจิตใจ (Luthans; et al. 2008: 218) ประกอบด้วยการมองโลกในแง่ดี (Optimism) การเชื่อในความสามารถของตน (Self-Efficacy) ความหวัง (Hope) และความยืดหยุ่นตัว (Resilience) คนที่มีทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกจะมองโลกในแง่ดี มีความเชื่อมั่นและพยายามทำงานที่ท้าทายให้ประสบความสำเร็จ มีความคิดทางบวก อุตสาหะที่จะไปให้ถึงเป้าหมาย พร้อมเผชิญและจัดการกับสถานการณ์ได้เป็นอย่างดี มีความหวังและสามารถเผชิญกับความผิดหวัง มีความยืดหยุ่นตัวแม้บางครั้งจำเป็นต้องมีการเปลี่ยนแปลงเพื่อให้ไปถึงเป้าหมาย มีแนวโน้มที่จะก้าวข้ามพ้นปัญหาและอุปสรรคได้ดี ด้วยพลังพลวัตรอบตัวเหล่านี้จึงสามารถบรรลุความสำเร็จได้มากกว่าคนที่ไม่มีจิตวิทยาเชิงบวกเพียงองค์ประกอบเดียว มีผลเชิงบวกต่อการปฏิบัติงานและและ ความพึงพอใจในงาน การจัดการปัญหาในเชิงบวก มีความคิดสร้างสรรค์ มีสุขภาพจิตและสุขภาพร่างกายที่ดี (พัชรารภรณ์ ศรีสวัสดิ์.2556: 53; Luthans; et al. 2007: 541-572; Vanno; et al. 2014:3226)

สืบเนื่องจากผู้วิจัยมีโอกาสทำงานร่วมกับบุคคลากรระดับอาชีวศึกษาและเล็งเห็นความสำคัญของบุคคลากรระดับนี้ซึ่งเป็นแรงงานหลักในขับเคลื่อนผลงานขององค์กรและด้วยคุณประโยชน์มากมายของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกดังกล่าวข้างต้นผู้วิจัยจึงมุ่งสนใจเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกแก่นักเรียนอาชีวศึกษาซึ่งมีอายุระหว่าง 15-24 ปี เพื่อเตรียมคุณภาพบุคคลากรเข้าสู่ตลาดแรงงานอย่างมีประสิทธิภาพ ดังเช่น เรวดีนามทองดี ได้อธิบายไว้ว่าการขับเคลื่อนทางภาคเศรษฐกิจให้มีการเติบโตอย่างเข้มแข็งและก้าวหน้านั้นย่อมต้องพึ่งพา “ประชากรในวัยแรงงาน” โดยเฉพาะกลุ่มที่เพิ่งจบการศึกษาที่มีอายุประมาณ 15 – 24 ปี (เรวดีนามทองดี. 2558: 667) และเป็นการพัฒนากำลังแรงงานให้มีความรู้และสมรรถนะสูงเพื่อช่วยเพิ่มขีดความสามารถในการแข่งขันให้ประสบความสำเร็จในระดับสูงได้อย่างต่อเนื่อง (Amedorme; et al. 2013.) ในแง่ขององค์กรทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสนับสนุนให้องค์กรเกิดการเปลี่ยนแปลงเชิงบวก เนื่องจากคนที่มีความทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสูงจะให้การสนับสนุนและมีความยืดหยุ่นปรับตัวได้มากกว่า เมื่อองค์กรมีการเปลี่ยนแปลง ยินดีรับผิดชอบภาระหน้าที่ที่เพิ่มขึ้นซึ่งเป็นประโยชน์ต่อองค์กรในปัจจุบัน จึงส่งผลทางอ้อมของการลดอัตราการลาออกและเมื่อศึกษาจากงานวิจัยเกี่ยวกับทุนจิตวิทยาเชิงบวกพบว่าทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกยังสามารถพัฒนาผลการเรียนได้ในเวลาสั้น มีผลต่อสภาวะทั้งทางร่างกายและจิตใจ ช่วยลดความเครียดและผลลัพธ์เชิงลบที่ไม่พึงปรารถนา มีความพึงพอใจในชีวิตเพิ่มขึ้น ส่งผลถึงสภาวะทางจิตที่ดี การทำงานที่มีประสิทธิภาพ (Avey; et al. 2008: 29-30; Vanno; et al.2013; Riolli; et al. 2012; 1202-1207; Luthans; et al. 2012: 253-259)

ผู้วิจัยเลือกใช้วิธีการให้คำปรึกษากลุ่มแนวทฤษฎีเหตุผล อารมณ์พฤติกรรม REBT (Rational Emotive Behavior Group Counseling) เนื่องจากการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการช่วยเหลือบุคคลที่มีปัญหาคล้ายคลึงกัน ร่วมกันหาวิธีแก้ไขปัญหาที่ดีที่สุด ในบรรยากาศที่อบอุ่น โดยมีผู้นำกลุ่มที่มีความรู้ ความสามารถในการให้คำปรึกษาเป็นผู้เอื้ออำนวยให้กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มบรรลุตามเป้าหมายที่กลุ่มกำหนดไว้ มุ่งเน้นทั้งความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมค้นหาศักยภาพในตัวสมาชิกกลุ่มเพื่อก่อให้เกิดความมั่งคั่งในชีวิตในรูปแบบการวิเคราะห์ความไม่สมเหตุสมผลไร้หลักฐานและกระตุ้นให้ปรับเปลี่ยน ภายใต้หลักเกณฑ์หลัก 4 ประการคือ มีเหตุผล ยืดหยุ่น มีประโยชน์ และเป็นความจริง (Dryden.1999; Ellis; &Maclaren. 1998; พัชรารภรณ์ศรีสวัสดิ์. 2558. อ้างอิงจาก Corey. 2012.)

บุษบา หาริณพลสิทธิ์, พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์, สกล วรเจริญศรี
วารสารวิชาการอุตสาหกรรมศึกษา ปีที่ 12 ฉบับที่ 1 มกราคม – มิถุนายน 2561 (56 - 73)

รวมถึงการใช้เทคนิคที่หลากหลายในการพัฒนาให้เกิดความเชื่อ อารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมที่สมเหตุสมผลก่อเกิดประโยชน์ในการเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก เช่น การสอน ABCsของREBT เพื่ออธิบายความสัมพันธ์ของความคิด อารมณ์ พฤติกรรม เทคนิคการแสดงบทบาทสมมติ (Role Play) การจินตนาการ (Imagery) และการเผชิญความอาย (Shame Attacking Exercises)

ผลการวิจัยครั้งนี้จะเป็นประโยชน์สำหรับสถานศึกษาหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการอาชีวศึกษาเพื่อนำผลการวิจัยไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาและเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักศึกษาอาชีวศึกษาให้มีศักยภาพและมีทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเตรียมความพร้อมเข้าสู่ตลาดแรงงานได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษา
2. เพื่อเปรียบเทียบทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษาก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่ม

ความสำคัญของการวิจัย

1. การวิจัยครั้งนี้เป็นการสนับสนุนแผนเสริมสร้างเศรษฐกิจฉบับที่ 11 ด้านการนำยุทธศาสตร์มาแปลงเป็นแผนปฏิบัติการเตรียมนักเรียนอาชีวศึกษาเข้าสู่ตลาดแรงงานอย่างมีประสิทธิภาพ
2. ให้ความสำคัญเกี่ยวกับทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษาโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแนวทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Group Counseling)

ขอบเขตการวิจัย

ขอบเขตด้านเนื้อหา

การศึกษาการเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษาโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแนวทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม โดยการเก็บรวบรวมข้อมูลจากทฤษฎีและเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนอาชีวศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 1 ถึง ชั้นปีที่3 ปีการศึกษา 2560 จำนวน 632 คน

กลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ แบ่งได้ดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก คือ นักเรียนอาชีวศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 1 ถึง ชั้นปีที่3 ปีการศึกษา 2560 จำนวน 254 คน
2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก คือ นักเรียนอาชีวศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 1 ถึง ชั้นปีที่ 3 ปีการศึกษา 2560 มีทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่25 ลงมา จำนวน 8 คน โดยกำหนดเกณฑ์จำนวนสมาชิกกลุ่มตามแนวคิดของจาคอปส์; และคณะ (Jacobs; et al. 2009: 41) ที่แนะนำว่าสมาชิกกลุ่มในการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพควรมีจำนวน 5-8 คน

ระยะเวลาการดำเนินการ

การวิจัยครั้งนี้ ดำเนินการในช่วงเดือนตุลาคม - พฤศจิกายน พ.ศ. 2560

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

ตัวแปรต้น คือการให้คำปรึกษากลุ่มแนวทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Group Counseling)

บุษบา หาริณพลสิทธิ์, พัชรารภรณ์ ศรีสวัสดิ์, สกล วรเจริญศรี
วารสารวิชาการอุตสาหกรรมศึกษา ปีที่ 12 ฉบับที่ 1 มกราคม – มิถุนายน 2561 (56 - 73)

ตัวแปรตาม คือ ทูทางจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology Capital)

การทบทวนวรรณกรรม

1. แนวคิดของทูทางจิตวิทยาเชิงบวก

ทูทางจิตวิทยาเชิงบวกเป็นการศึกษาแบบวิทยาศาสตร์โดยอาศัยความเชื่อที่ว่ามนุษย์มีจุดแข็งที่ดีหรือจุดบวก (+) บางอย่างในตัว ค้นหาให้พบและบ่มเพาะจุดแข็งเหล่านี้ให้เติบโตและแตกแขนงได้มากขึ้นสามารถวัดได้เสริมสร้างเรียนรู้และปรับปรุงได้ให้เป็นผู้มีความสุข มีมุมมองต่อชีวิตและโลกในเชิงบวกด้วยการฟื้นฟูลักษณะเชิงบวกตามธรรมชาติของมนุษย์ให้กลับคืนสู่สภาพเดิม เช่น ความสุข ความดี จุดแข็งจุดเด่น (สายสมร เฉลยกิตติ; และคณะ. 2553:108-110; สายสมรเฉลยกิตติ.2554:2 citing Snyder; &Lopez. 2002: 761; Lilienfeld. 2009: online)

2. องค์ประกอบของทูทางจิตวิทยาเชิงบวก

2.1. ความหวัง (Hope)สไนเดอร์, และคนอื่นๆอธิบายว่าความหวังคือความคาดหวังว่าตนสามารถทำให้เกิดผลลัพธ์เชิงบวกได้ด้วยแผนการและการลงมือทำ(Davidson; et al. 2012: 334-335 cited Snyder; et al 1991) คือการคิดเกี่ยวกับเป้าหมายพร้อมด้วยแรงจูงใจและวิธีการไปสู่เป้าหมาย (Wandeler; et al. 2011: 130 citing Snyder. 2000) เป็นความคิดที่เต็มไปด้วยความมุ่งมั่นเพื่อบรรลุเป้าหมายที่หวังไว้ปราศจากความรู้สึกหมดหวัง เมื่อมีอุปสรรคสามารถปรับเปลี่ยนแนวทางเพื่อให้ประสบความสำเร็จตามที่หวังไว้(พัชรารภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2558: 13 citing Luthans; et al. 2007: 63-65) มั่นใจว่าจะหาวิธีบรรลุเป้าหมายได้แม้ว่าจะพบความไม่แน่นอนและยากลำบากตลอดหนทางสู่เป้าหมายมีความยืดหยุ่นตัวปรับเปลี่ยนวิธีการเพื่อจะฟื้นคืนกลับสู่สภาวะเดิมหรือดีกว่าเดิมให้ประสบความสำเร็จตามที่หวัง (Wandeler; et al. 2013: 130-131 citing Luthans; et al. 2007; Magaletta; &Oliver. 1999; Snyder. 2000) คาดหวังว่าตนสามารถทำให้เกิดผลลัพธ์เชิงบวกได้ด้วยแผนการและการลงมือทำ เชื่อมั่นว่าสิ่งดีดีจะเกิดขึ้นเป็นแรงจูงใจเชิงบวกมีพื้นฐานจากสำนักแห่งความสำเร็จ 3 ประการ คือเป้าหมายหนทางสู่เป้าหมายและความคิดที่เป็นแรงจูงใจสู่เป้าหมาย(Davidson, Feldman, &Margalit. 2012: 334-335 citing Snyder; et al 1991)คนที่มีความหวังจึงเชื่อว่าตนสามารถประสบความสำเร็จมองโลกในแง่ดีเกี่ยวกับความสำเร็จทั้งในปัจจุบันและอนาคตมีพลังในการคิดที่เต็มไปด้วยความหวังหาทุกหนทางที่เป็นไปได้เพื่อบรรลุเป้าหมายตั้งเป้าหมายสูงและพยายามอย่างหนักเพื่อให้สัมฤทธิ์ผลความหวังมีความเกี่ยวข้องกับความเชื่อในความสามารถของตนเองที่จะพยายามให้ประสบความสำเร็จมองอุปสรรคเป็นความท้าทายและสามารถจัดการได้และเป็นปัจจัยกระตุ้นบุคลิกภาพ (Wandeler; et al. 2013: 130-131 citing Luthans; et al. 2007;Magaletta; &Oliver. 1999;Snyder. 2000)จากงานวิจัยของสไนเดอร์และผลการศึกษามากมายแสดงให้เห็นประจักษ์ว่าบุคคลที่มีระดับความหวังสูงสามารถปฏิบัติหน้าที่ได้ดีกว่า มีความพึงพอใจ มองโลกในแง่ดี ชีวิตมีความหมายและมีความสุขมีความมุ่งมั่นสร้างสรรค์สุขภาพจิตสุขภาพกายสภาวะโดยรวมดีและมีความพึงพอใจในชีวิต (Snyder. 2015: online; mindtools. 2015: online citing Snyder. 1999)

2.2. การเชื่อในความสามารถของตนเอง(Self-Efficacy) คือ ความมั่นใจในทักษะความสามารถของตนที่จะปฏิบัติภารกิจให้สำเร็จตามเป้าหมาย (Sung; et al. 2013: 156 citing Bandura. 1977; Moriarty. 2014: 55) เชื่อว่าตนเองมีความสามารถรวบรวมและจัดการกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น สามารถทำสิ่งต่างๆและทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงตามที่ต้องการได้ (Moriarty. 2014:55; Hemmings; &Kay. 2009; Brusokas; &Malinauskas. 2014: 212 citing Anderson;&Betz. 2001) สามารถเสริมสร้างให้ดียิ่งขึ้นได้ด้วยการมองโลกในแง่ดี เพราะการมองโลกในแง่ดีเชื่อว่าจะมีโอกาสสำเร็จมากขึ้นทำให้พยายามมากขึ้น (Moriarty. 2014: 56-57 citing Bandura. 1994. 1986) ช่วยเปลี่ยนแปลงแรงจูงใจของนักเรียนให้ลงมือปฏิบัติการได้อย่างวิเศษสุด (Fong; &Krause. 2014: 250- 252 citing Fong; &Asera. 2010: 5) ส่งเสริมความสำเร็จทางการศึกษา เสริมสร้างผลการเรียนทั้งทางตรงและทางอ้อม ไม่เพียงแต่ผลการเรียนที่ดี

บุษบา หาริณพลสิทธิ, พัชรารภรณ์ ศรีสวัสดิ์, สกล วรเจริญศรี
วารสารวิชาการอุตสาหกรรมศึกษา ปีที่ 12 ฉบับที่ 1 มกราคม – มิถุนายน 2561 (56 - 73)

ขึ้นแต่ยังตั้งเป้าหมายการเรียนที่สูงขึ้นด้วย (Schulze A, Schulze M. 2014: 107 citing Zimmerman, Bandura;&Martinez-Pons. 1992) คนที่มีความเชื่อในความสามารถของตนเองเต็มเปี่ยมด้วยพลังกระตือรือร้นต่อการเรียนรู้ทำงานด้วยความมั่นใจมากขึ้น ดังเช่น มหาตมะ คานธี กล่าวไว้ว่า "ถ้าฉันเชื่อว่าฉันทำได้ ฉันมั่นใจว่าฉันทำได้ แม้ว่าจะไม่เคยมีความสามารถเช่นนั้นมาก่อน (If I have the belief that I can do it, I shall surely acquire the capacity to do it even if I may not have it at the beginning.)" (Pajares, 2016 citing Mahatma Gandhi)

2.3. ความยืดหยุ่นตัว(Resilience)คือเป็นกระบวนการจัดการกับความเครียดเมื่อต้องเผชิญกับปัญหาหรืออุปสรรคความสามารถในการฟื้นคืนกลับหลังจากเผชิญปัญหาความเครียด ความทุกข์ยากเสียหาย ความล้มเหลว ผิดหวังความท้าทายและความเปลี่ยนแปลงแม้กระทั่งความเปลี่ยนแปลงเชิงบวก เป็นพฤติกรรม ความคิดหรือการกระทำที่สามารถเรียนรู้และพัฒนาได้ (American Psychology association.2016: online)ความยืดหยุ่นตัวช่วยเพิ่มการเชื่อในความสามารถของตนเองซึ่งเป็นผลจากการได้เห็นผลลัพธ์ความสำเร็จจากความสามารถของตน และยังกว่านั้นทำให้เชื่อว่าชีวิตสำคัญและมีความหมายจึงปฏิบัติภาระ ทำหน้าที่อย่างมีเป้าหมายด้วยความมุ่งมั่นตั้งใจและมองโลกในแง่ดีเกี่ยวกับอนาคตของตัวเอง(Youth Resilience. 2016: 1) ลักษณะความสามารถที่บ่งบอกความยืดหยุ่นตัวคือเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองมีความหวังเสมอคาดหวังว่าสิ่งดีดีจะเกิดขึ้น มองโลกในแง่ดีว่าทำอะไรที่จะใช้จุดแข็งของตนลดปัญหาและจุดบกพร่องเพื่อก้าวไปสู่ความสำเร็จมองปัญหาเป็นเรื่องท้าทายและลงมือปฏิบัติมากกว่าการกลัวหรือตำหนิตัวเอง ยอมรับว่าการเปลี่ยนแปลงคือส่วนหนึ่งของชีวิต หากทางคลี่คลายปัญหาแทนการหลีกเลี่ยงปัญหา (American Psychology Association. 2015: online)

2.4. การมองโลกในแง่ดี (Optimism)เป็นสภาวะอารมณ์เชิงบวก สุขุมความพึงพอใจ แรงบันดาลใจ คาดหวังให้เกิดผลลัพธ์ที่ดีมองมุมที่ดีของทุกสิ่งว่าสิ่งต่าง ๆ จะกลับมาดีเป็นความเชื่อที่นำมาสู่ความสำเร็จ(Morton, Mergler;& Boman. 2014: 91 citing Kassinove; &Sukhodolsky. 1995) ไม่ได้หมายความว่า จะเห็นทุกสิ่งทุกอย่างดี แต่เป็นการมองเหตุการณ์หรือสถานการณ์ต่าง ๆ ตามความเป็นจริงอย่างถูกต้อง ทั้งแง่ที่เป็นเป็นโทษและแง่ที่เป็นคุณอย่างสมเหตุสมผลแล้วนำมาปรับปรุงความคิด จิตใจ ตลอดจนพฤติกรรมและการงานของตนในทางที่สร้างสรรค์ (ชวีศา แข่งสมุทร. 2552:49-50 อ้างอิงจาก พระราชวรมุนี, ว.วิชรเมธี, วันเพ็ญ บุญประกอบ, ประเวศ วสี)ส่งผลต่อชีวิตในเชิงบวกเพิ่มความสำเร็จและการจัดการกับปัญหาได้ดีขึ้นเพิ่มความหวังในชีวิตสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีขึ้น ช่วยให้สามารถปรับตัวให้เข้ากับทุกสถานการณ์ส่งผลต่อวิธีจัดการกับปัญหาให้ข้ามผ่านปัญหาอุปสรรคความท้าทายจัดการความเครียดได้ดีมีความวิตกกังวลน้อย(Morton;et al 2014: 91-93; citing Nes; &Segerstrom. 2006) ปัจจัยที่มีผลต่อการมองโลกในแง่ดีคือพื้นฐานทางร่างกายพื้นฐานทางอารมณ์พื้นฐานการเลี้ยงดูจากพ่อแม่ประสบการณ์การเรียนรู้จากสังคมและการรับรู้ความสามารถของตนเองส่งผลให้มีสุขภาพจิตดีมีความมั่นคงทางอารมณ์มองสิ่งแวดล้อมมองโลกภายนอกมองตัวเองและมองอนาคตอย่างมีความหวัง (ชวีศา แข่งสมุทร. 2552: 54-5)

3. การให้คำปรึกษากลุ่ม คือกระบวนการเพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่นและสิ่งแวดล้อม ปรับปรุงทักษะการตัดสินใจ การแก้ปัญหาและความสามารถที่จะทำให้ตนเองพัฒนาขึ้น (วัชร ทรัพย์มี. 2554: 5) เป็นจิตบำบัดประเภทหนึ่ง queื้อให้บุคคลที่มีปัญหาคล้ายคลึงกันมาพบปะพูดคุยกันเพื่อแบ่งปันประสบการณ์และรับฟังประสบการณ์ของคนอื่น (UCDAVIS. 2015: online) ช่วยเหลือบุคคลที่มีปัญหาคล้ายคลึงกันร่วมกันหาวิธีแก้ไขปัญหาคที่ดีที่สุดในบรรยากาศที่อบอุ่น โดยมีผู้นำกลุ่มที่มีความรู้ ความสามารถในการให้คำปรึกษาเป็นผู้เอื้ออำนวยให้กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มบรรลุตามเป้าหมายที่กลุ่มกำหนดไว้ มุ่งเน้นทั้งความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมด้วยการค้นหาศักยภาพในตัวสมาชิกกลุ่มเพื่อก่อให้เกิดความงอกงามในชีวิต (พัชรารภรณ์ศรีสวัสดิ์. 2558: 21 อ้างอิงจาก Corey. 2012: 28-29)

4. ทฤษฎีเหตุผลอารมณ์พฤติกรรม (Rational Emotion Behavior Therapy : REBT) โดยอัลเบิร์ตเอลลิส (Albert Ellis)ประมาณปี ค.ศ 1955 เชื่อว่าปัญหาไม่ได้เกิดจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นแต่เกิดจากความเชื่อต่อเหตุการณ์

บุษบา หาริณพลสิทธิ์, พัชรารภรณ์ ศรีสวัสดิ์, สกล วรเจริญศรี
วารสารวิชาการอุตสาหกรรมศึกษา ปีที่ 12 ฉบับที่ 1 มกราคม – มิถุนายน 2561 (56 - 73)

ที่เกิดขึ้นต่างหากที่ทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมซึ่งเป็นความเชื่อที่ไร้ประโยชน์ เรียกความเชื่อนี้ว่าความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล(Irrational Beliefs) ทำให้เราคิด รู้สึกและประพฤติแต่สิ่งที่สกัดกั้นความสำเร็จ ตรงข้ามกับความเชื่อที่สมเหตุสมผล(Rational Beliefs) ที่มีความยืดหยุ่น ความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมในรูปแบบที่ช่วยให้ประสบความสำเร็จตามที่หวังไว้ (Dryden; &Mytton. 1999: 91,101)ทั้งนี้คำว่า “สมเหตุสมผล” ในความหมายของ REBT คือสิ่งที่ช่วยให้บุคคลประสบความสำเร็จตามเป้าหมายเป็นเหตุเป็นผล มีความยืดหยุ่น มีประโยชน์และสอดคล้องกับความเป็นจริง ขณะที่คำว่า “ไม่สมเหตุสมผล” คือสิ่งที่ขัดขวางความสำเร็จ ไร้เหตุผล ไม่ยืดหยุ่น และไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง (Dryden. 1999; 2-3; Ellis;&MacLaren. 1998: 19 citing Dryden. 1984: 238) REBT จึงมุ่งสนใจความคิดและการกระทำมากกว่าเชื่อว่าความรู้สึกก่อตัวจากความเชื่อ ส่งผลต่อพฤติกรรมที่แสดงออกต่อเหตุการณ์หรือเรื่องราวอื่นๆ (Corey. 2013: 267-268)

REBTตั้งอยู่บนสมมติฐานว่าความเชื่อ อารมณ์และพฤติกรรมมีความเกี่ยวข้องและมีความสัมพันธ์กันเป็นเหตุเป็นผลกัน เอลลิส ใช้ตัวแบบ ABCsในการอธิบายว่าความเชื่อ เป็นต้นเหตุของการตอบสนองทางอารมณ์และพฤติกรรมโดยแทนที่ A ด้วยเหตุการณ์เชิงลบที่เกิดขึ้น Bแทน ความเชื่อที่สมเหตุสมผล หรือความเชื่อไม่สมเหตุสมผล ในรูปของต้อง(Must)ควรจะ(Should) น่าจะ(Have to) การยึดติดกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลมีแนวโน้มที่จะแสดงพฤติกรรมที่ไม่สมเหตุสมผล ตีความเหตุการณ์เลวร้ายเกินกว่าที่เป็นจริง ยอมรับไม่ได้ ไม่พอใจทุกสิ่งแม้แต่ตัวเองทำให้ไม่มีความสุข ขณะที่ความเชื่อแบบสมเหตุสมผลจะเป็นเพียงความปรารถนา ความต้องการ ความหวัง (Desires,Wishes,Wants) จะไม่ยึดติดหรือสุดโต่ง จะยอมรับได้ และ Cคืออารมณ์ พฤติกรรมหรือความคิดเกี่ยวกับ A (Dryden.1999: 8 cited Ellis 1994) วิธีที่ดีที่สุดของการเปลี่ยนความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลให้สมเหตุสมผล คือการโต้แย้งกับความเชื่อ นั้น (Corey. 2013: 267 citing Ellis 200ia 200ib 2002 2011; Ellis; &Dryden. 2007; rebtnetwork.org.2016: online, Ellis; &MacLaren. 1998: 112.) ช่วยให้ตระหนักรู้ว่าตนสร้างแนวคิดที่ผิดเพี้ยนขึ้นอย่างไรและสามารถเปลี่ยนแปลงได้อย่างไร (Ellis; &MacLaren. 1998: 15 citing Dryden. 1995) เปลี่ยนพื้นฐานความคิดเชิงลบให้กลายเป็นคนที่สมเหตุสมผลและคิดบวก เป็นคนมองโลกในแง่ดี สามารถใช้บำบัดได้กับบุคคลทุกประเภท แม้จะมีพื้นฐานต่างกัน ทั้งทางศาสนาและวัฒนธรรมหรืออื่นๆ ผู้ให้คำปรึกษาแบบ REBTจึงต้องยอมรับความเป็นตัวตนของผู้รับคำปรึกษาอย่างไม่มีเงื่อนไข(Ellis; &MacLaren. 1998: 15-18) โดยมีเป้าหมายหลักในการให้คำปรึกษากลุ่มแนวทฤษฎีREBTเพื่อช่วยลดปัญหาทางอารมณ์การทำลายตัวเอง ให้เป็นผู้ประสบความสำเร็จและมีความสุขมากขึ้น ให้คิดอย่างสมเหตุสมผลมีความรู้สึกที่เหมาะสมมีพฤติกรรมที่มีประสิทธิภาพและมีประสิทธิผลต่อการประสบความสำเร็จตามเป้าหมายช่วยจัดการความรู้สึกทางลบ เช่น ความเศร้า ความเสียใจ ความคับข้องใจ ความวิตกกังวล และความรู้สึกไร้ค่า (พัชรารภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2558: 49)

REBTเป็นการผสมผสานเทคนิคจากหลากหลายทฤษฎี เช่น กลไกการป้องกันการตนเองของฟรอยด์(Freudians)การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไขของโรเจอร์(Rogers) และการกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของแอดเลอร์(Adlerians)เป็นต้นด้วยการบูรณาการเทคนิคทางด้านความคิด อารมณ์และพฤติกรรม ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเห็นความสำคัญของความเกี่ยวข้องและผลกระทบของความคิด อารมณ์และพฤติกรรม(Ellis; &MacLaren. 1998: 5-6) ทำให้การเปลี่ยนแปลงมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น (Dryden; &Mytton. 1999: 120) โดยใช้เทคนิคและวิธีการที่หลากหลาย เช่น

เทคนิคทางความคิด (Cognitive Techniques) เพื่อท้าทายและแทนที่ความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล (Ellis &MacLaren. 1998: 74) ด้วย ABCs ของ REBT(The ABCs of REBT) เพื่ออธิบายความสัมพันธ์ของความคิด อารมณ์ พฤติกรรม (Dryden; &Mytton. 1999: 107-111) การโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing Irrational Beliefs) เรียนรู้วิธีการตรวจสอบ ปรับปรุงและแก้ไขความรู้สึกการให้คุณค่าต่อตนเองและผู้อื่นโดยมุ่งความ

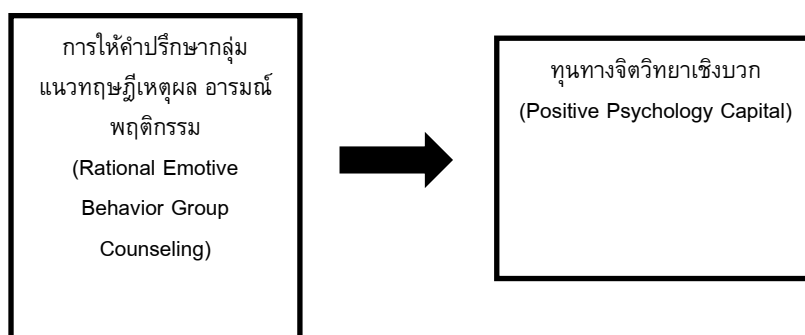
บุษบา หาริณพลสิทธิ์, พัชรารภรณ์ ศรีสวัสดิ์, สกล วรเจริญศรี
วารสารวิชาการอุตสาหกรรมศึกษา ปีที่ 12 ฉบับที่ 1 มกราคม – มิถุนายน 2561 (56 - 73)

สนใจที่การโต้แย้งความไม่สมเหตุสมผล ความสอดคล้องเชื่อมโยงกันอย่างสมเหตุสมผล (พัชรารภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2558: 49 อ้างอิงจาก Corey. 2004: 403-410)

เทคนิคทางอารมณ์ (Emotive Techniques) เพื่อให้โต้แย้งกับความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลและเข้าถึงอารมณ์ ทั้งดีและไม่ดีของตน (Dryden; &Mytton. 1999: 128; Corey. 2012: 384) ด้วยการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Acceptance) ทำให้เกิดการยอมรับตนเองและยอมรับผู้อื่นอย่างไม่มีเงื่อนไข (พัชรารภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2558: 50 อ้างอิงจาก Corey. 2004: 403-410; Ellis; &MacLaren. 1998: 85)

เทคนิคทางพฤติกรรม (Behavior Techniques) เพื่อจัดการกับพฤติกรรมของตนได้อย่างเหมาะสม (Corey. 2012,2008: 385) ด้วยการมอบหมายงานให้ทำ (Homework Assignment) ช่วยให้ได้ฝึกทักษะใหม่ที่เกี่ยวข้องกับ พฤติกรรมที่สามารถนำไปปฏิบัติในชีวิตจริง(Corey. 2003: 276)

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพประกอบ 1 .กรอบแนวความคิดในการวิจัย

สมมติฐานการวิจัย

นักเรียนอาชีวศึกษามีทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสูงขึ้นหลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแนวทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

1. ผู้วิจัยศึกษาค้นคว้าตำรางานวิจัยเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแนวทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม เพื่อใช้เป็นแนวทางในการสร้างเครื่องมือวิจัย คือ 1) แบบสอบถามทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษา และ 2) การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษาแนวทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม
2. ผู้วิจัยสร้างแบบสอบถามทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษามีลักษณะเป็นมาตราวัดแบบลิเคิร์ต(Likert – Type Scale) มี 5ระดับ คือ จริงที่สุด จริง ไม่แน่ใจ ไม่จริง และไม่จริงที่สุด
3. ผู้วิจัยสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษาแนวทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม จำนวน 10 ครั้ง
4. ผู้วิจัยนำเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยทั้ง 2 ชนิด ให้อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโทพิจารณาความสอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะและจุดมุ่งหมายการวิจัยและดำเนินการปรับปรุง แก้ไขตามคำแนะนำ
5. ผู้วิจัยนำเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยทั้ง 2 ชนิด ให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 คน พิจารณาความสอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะและจุดมุ่งหมายการวิจัยได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item Objective Congruence: IOC) ระหว่าง .60 - 1.00

บุษบา หาริณพลสิทธิ์, พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์, สกล วรเจริญศรี
วารสารวิชาการอุตสาหกรรมศึกษา ปีที่ 12 ฉบับที่ 1 มกราคม – มิถุนายน 2561 (56 - 73)

และดำเนินการปรับปรุง แก้ไขตามคำแนะนำ ได้ข้อคำถามจำนวน 40 ข้อ และโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มจำนวน 10 ครั้ง

6. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับนักเรียนอาชีวศึกษาที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คนแล้วนำมาวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อโดยหาค่าความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม

7. (Item – total correlation) และหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทำให้ได้แบบสอบถามทันท่วงจรจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษา จำนวน 40 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง 0.21-0.80 มีค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับเท่ากับ 0.93

8. ผู้วิจัยนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษาแนวทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม ไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนอาชีวศึกษาที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างเพื่อตรวจสอบความเหมาะสมเกี่ยวกับลำดับขั้นตอน เนื้อหา วิธีการใช้ และเวลาที่ใช้ในการทดลองแล้วนำมาปรับปรุงก่อนนำไปใช้จริง

9. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามทันท่วงจรจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษาเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างคัดเลือกแบบแบบสอบถามที่ตอบครบถ้วน จำนวน 254 คน มาวิเคราะห์สถิติพื้นฐาน ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

10. ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ตั้งแต่ เปอร์เซนต์ไทล์ที่ 25 ลงมาจำนวน 8 คน สอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม จากนั้นจึงให้ทำแบบสอบถามทันท่วงจรจิตวิทยาของนักเรียนอาชีวศึกษาเพื่อใช้เป็นข้อมูลก่อนการทดลอง และดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มสัปดาห์ละ 2 ครั้ง จำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที

ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบสอบถามทันท่วงจรจิตวิทยาของนักเรียนอาชีวศึกษาอีกครั้งหลังเสร็จสิ้นการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อใช้เป็นข้อมูลหลังการทดลอง และทำการเปรียบเทียบคะแนนทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษา ก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่มโดยใช้ t - test Dependent Samples

ผลการวิจัย

1. ผลการศึกษาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษา พบว่า ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษาโดยรวม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.41 เมื่อพิจารณาคะแนนเฉลี่ยรายองค์ประกอบ พบว่า ความหยิ่งตัว มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.51 รองลงมาคือความหวัง การมองโลกในแง่ดี และการเชื่อมั่นในความสามารถของตน มีค่าเฉลี่ย 3.46 3.44 3.25 ตามลำดับดังแสดงในตาราง 1

ตาราง 1 ผลการศึกษาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษา

ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก	\bar{x}	SD	การแปลผล
การมองโลกในแง่ดี	3.44	.54	ปานกลาง
การเชื่อมั่นในความสามารถของตน	3.25	.57	ปานกลาง
ความหวัง	3.46	.58	ปานกลาง
ความหยิ่งตัว	3.51	.53	สูง
รวม	3.41	.56	ปานกลาง

บุษบา หาริณพลสิทธิ์, พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์, สกล วรเจริญศรี
วารสารวิชาการอุตสาหกรรมศึกษา ปีที่ 12 ฉบับที่ 1 มกราคม – มิถุนายน 2561 (56 - 73)

2. ผลการเปรียบเทียบทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษาก่อนและหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม พบว่าทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษาโดยรวมและรายองค์ประกอบหลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มเพิ่มขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังแสดงในตาราง 2

ตาราง 2 ผลการเปรียบเทียบทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษาก่อนและหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก	การให้คำปรึกษากลุ่ม	\bar{X}	SD	t
การมองโลกในแง่ดี	ก่อน	3.34	.30	1.07*
	หลัง	3.90	.30	
การเชื่อมั่นในความสามารถของตน	ก่อน	3.44	.26	3.38*
	หลัง	3.75	.35	
ความหวัง	ก่อน	3.23	.35	2.43*
	หลัง	4.04	.36	
ความหย่อนตัว	ก่อน	3.25	.33	1.54*
	หลัง	4.00	.73	
รวม	ก่อน	3.32	.31	4.43*
	หลัง	3.91	.27	

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

สรุปและอภิปรายผล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการศึกษาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษาและการเปรียบเทียบทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกก่อนและหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม สรุปได้ดังนี้

1. การศึกษาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษา

ผลการวิเคราะห์แบบสอบถามทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษา พบว่า คะแนนทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษาโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.41 โดยพบว่า มีองค์ประกอบด้านความหย่อนตัวอยู่ในระดับสูง มีค่าเฉลี่ย 3.51 ขณะที่อีก 3 องค์ประกอบคือ ความหวัง การมองโลกในแง่ดีและการเชื่อมั่นในความสามารถของตน อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 3.46 3.44 3.25 ตามลำดับ เหตุที่นักเรียนมีองค์ประกอบด้านความหย่อนตัวอยู่ในระดับสูงเพียงองค์ประกอบเดียวอาจเนื่องจากการพยายามปรับตัวหรือหาวิธีการจัดการกับปัญหาทางการเรียน ปัญหาทางการเงินเนื่องจากต้องเรียนและทำงานในขณะเดียวกัน หรือปัญหาครอบครัวหรือระหว่างเพื่อน เป็นต้น อีกทั้งอยู่ในวัยแห่งการเปลี่ยนแปลงดังเช่นธิดาร์ตน์แยม์นึม อธิบายว่า วัยหนุ่มสาว (Youth) ช่วงอายุ 15-24 ปีเป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นหลายด้านทำให้ต้องมีการปรับตัวหลายด้านพร้อม ๆ กัน มีความพยายามที่จะปรับตัวให้เข้ากับสังคม พัฒนาการทางสติปัญญาปรากฏในหลายรูปแบบ เช่น มีจินตนาการสูงอยากรู้ อยากเห็นอยากทดลองและให้ความสำคัญกับการคบเพื่อนทำให้รู้จักการปรับตัวให้เข้ากับสังคมสามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมและสังคมใหม่ๆ ได้ง่าย (ธิดาร์ตน์แยม์นึม. 2558: 37 อ้างอิงจาก พาสนาผลโลศลีย์. 2535; Fabes. R; & Martin. C.L. 2003) อีกทั้งเป็นวัยต้องการด้านความรัก ทั้งจากพ่อแม่ พี่ น้อง ครู เพื่อน เนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายอารมณ์ที่ไม่ค่อยมั่นคง ไม่มั่นใจในคุณค่าของตนเอง (อูร์ปรีย์เกิดในมงคล. 2557: 57 อ้างอิงจาก สุพัตราสุภาพ. 2544: 17-18) เป็นสภาวะทางร่างกายและทางอารมณ์ (Physiological and affective states) สิ่งเหล่านี้ล้วนมีผลต่อการเชื่อในความสามารถของตนเอง ความหวังและการมองโลกในแง่ (Fong, & Krause. 2014: 251 citing Usher; & Pajares. 2006)

บุษบา หาริณพลสิทธิ์, พัชรารภรณ์ ศรีสวัสดิ์, สกล วรเจริญศรี
วารสารวิชาการอุตสาหกรรมศึกษา ปีที่ 12 ฉบับที่ 1 มกราคม – มิถุนายน 2561 (56 - 73)

2. ผลการเปรียบเทียบทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษาก่อนการทดลองและหลังการทดลองพบว่า นักเรียนอาชีวศึกษามีทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 สอดคล้องตามสมมติฐานการวิจัย คือนักเรียนอาชีวศึกษามีทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสูงขึ้นหลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแนวทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม สะท้อนให้เห็นว่าการให้คำปรึกษากลุ่มแนวทฤษฎี เหตุผล อารมณ์ พฤติกรรมสามารถเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกให้นักเรียนอาชีวศึกษาให้ดีขึ้น ทั้งนี้อาจเนื่องจากการที่ผู้วิจัยดำเนินการตามลำดับขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่มตั้งแต่ขั้นเริ่มต้นถึงขั้นยุติกลุ่มและตระหนักถึงบทบาทหน้าที่ของผู้วิจัยในฐานะผู้นำกลุ่มตลอดระยะเวลาการให้คำปรึกษา โดยเฉพาะการที่ผู้วิจัยให้ความสำคัญกับการสร้างสัมพันธภาพในขั้นเริ่มต้นกลุ่มจากการทดลองผู้วิจัยพบว่าขั้นเริ่มต้นกลุ่มมีความสำคัญและมีผลต่อการได้รับความร่วมมือจากนักเรียนอาชีวศึกษาตลอดระยะเวลาการให้คำปรึกษา เช่น การที่ผู้วิจัยแสดงความจริงใจ เปิดเผยตัวตนตามความเหมาะสมและบอกจุดมุ่งหมายที่ชัดเจน ทำให้นักเรียนหมดความกังวลใจสงสัยและเกิดความเชื่อใจ เป็นตัวของตัวเองและกล้าแสดงออกกล้าเปิดเผยความคิด ความรู้สึก ปัญหาหรือสิ่งที่นักเรียนประสบอยู่ตรงไปตรงมา รวมถึงการเลือกใช้เทคนิคและทักษะที่หลากหลายของทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรมเป็นอีกหนึ่งปัจจัยสำคัญที่สนับสนุนให้การเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษาประสบความสำเร็จ เช่น การสอนABCs ของREBT เพื่ออธิบายความสัมพันธ์ของความคิด อารมณ์ พฤติกรรม การเลือกใช้เทคนิคการให้ความรู้เชิงจิตวิทยา(Psycho Educational Methods)เพื่อให้นักเรียนอาชีวศึกษามีความรู้พื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกทำให้เกิดทักษะและสามารถนำไปประยุกต์ใช้จริงได้ต่อไป เช่นการให้อ่านบทความและดูคลิป “Jack Ma ธรรมดาที่ไม่ธรรมดา” การใช้ทักษะการถาม (Questioning) เพื่อช่วยให้สามารถสำรวจมากขึ้นและเชื่อมโยงเข้ากับความรู้เรื่องทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกโดยมุ่งเน้นประโยชน์และความสำคัญในการเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษาเป็นต้น ส่งผลให้นักเรียนอาชีวศึกษาเกิดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเพื่อทำหน้าที่ที่รับผิดชอบหรือปัญหาทางการเรียนได้สำเร็จมองโลกในแง่ดี มีความหวังมุ่งมั่นพยายามให้ถึงเป้าหมายและสามารถปรับเปลี่ยนวิธีการเพื่อให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่หวังไว้ดังเช่น คอเรียได้อธิบายไว้ว่า กระบวนการกลุ่มเอื้ออำนวยให้ได้แสดงออกมีปฏิริยาตอบสนองกันภายในกลุ่ม นำไปสู่การตระหนักรู้และปรับเปลี่ยนสิ่งที่สมควรได้รับการเปลี่ยนแปลง (Corey, 2008:7)เช่นเดียวกับเอลลิสและแมคเรน อธิบายไว้ว่า REBTเป็นการผสมผสานเทคนิคจากหลากหลายทฤษฎี เช่น กลไกการป้องกันตนเองของ ฟรอยด์(Freudians)การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไขของโรเจอร์(Rogers) และการกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของแอดเลอร์(Adlerians) ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเห็นความสำคัญของความเกี่ยวข้องและผลกระทบของความคิด อารมณ์และพฤติกรรมทำให้การเปลี่ยนแปลงมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น(Ellis; &Maclaren. 1998: 5-6) สอดคล้องกับงานวิจัยเรื่องผลของการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อความหุนหันตัวด้านการเรียนของนักศึกษาพยาบาล พบว่า นักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มมีความหุนหันตัวทางการเรียนเพิ่มขึ้น (ดวงฤทัย นาสา. 2557) วิจัยเรื่องการศึกษาและพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม พบว่าการ การมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นโดยรวมและรายองค์ประกอบเพิ่มขึ้น(วรางคณา รัชตะวรรณ. 2554)และการศึกษาเรื่องผลของการให้คำปรึกษากลุ่มต่อพัฒนาการเชื่อในความสามารถของตนด้านการเรียน พบว่า การให้คำปรึกษากลุ่มสามารถเสริมสร้างการเชื่อในความสามารถของตนด้านการเรียน (Gohnaz Adala, Roghayeh Sohrabi , & Akbar Mohammadib. 2013) และเมื่อนักเรียนอาชีวศึกษามีทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสูงขึ้นหลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแนวทฤษฎี เหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม ย่อมส่งผลต่อพฤติกรรมหรือผลลัพธ์เชิงบวก ดังเช่นจากการศึกษาความสัมพันธ์ของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกต่อภาวะความเครียดของนักศึกษาพบว่าทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกมีผลต่อสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจช่วยลดเครียดและผลลัพธ์เชิงลบ มีความพึงพอใจในชีวิตเพิ่มขึ้นส่งผลต่อผลลัพธ์เชิงบวก รวมถึงผลลัพธ์ทางการเรียน (Riulli; et al. 2012: 1202-1207) การศึกษาความสัมพันธ์ของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกกับผลการเรียนของนักเรียนอาชีวศึกษา พบว่า ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกมีความสัมพันธ์กับผลการเรียนอย่างมีนัยสำคัญมากกว่าจิตวิทยา

บุษบา หาริณพลสิทธิ์, พัชรารภรณ์ ศรีสวัสดิ์, สกล วรเจริญศรี
วารสารวิชาการอุตสาหกรรมศึกษา ปีที่ 12 ฉบับที่ 1 มกราคม – มิถุนายน 2561 (56 - 73)

เชิงบวกแต่ละปัจจัย (Luthans; et al. 2012: 257-258) และจากการศึกษาปัจจัยเชิงเหตุและผลของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อความสุขที่แท้จริงและพฤติกรรมการเรียนของนักศึกษาพยาบาลใน

ฝึกใช้เทคนิคดังกล่าววิเคราะห์เหตุการณ์ที่ทำให้ไม่มีความสุขโดยใช้แบบวิเคราะห์ความคิด ABCs ที่ผู้วิจัยจัดเตรียมให้ช่วยในการวิเคราะห์จนสามารถคิดอย่างสมเหตุสมผลเกี่ยวกับตนเองและสถานการณ์ต่างๆในแง่ดีได้ ดังเช่นซลิกัน (Seligman, 1991) อธิบายว่า การมองโลกในแง่ดีจำเป็นต่อความสำเร็จ ศักยภาพที่ปราศจากการมองโลกในแง่ดีจะไม่มี ความหมายอะไรเลย (Avey et al. 2008: 32) และบทวิเคราะห์ The World in 2030 ได้เขียนวิเคราะห์ไว้ว่าการมองโลกในแง่ดีเป็นกลยุทธ์การสร้างอนาคตที่ดีกว่าเพราะถ้าไม่เชื่อว่าอนาคตต้องดีกว่าเดิม เราจะไม่ลุกขึ้นยืนหยัดและไม่คิดจะสร้างอนาคต (The World in 2030, 2015: online) สอดคล้องกับ ชวิตา แข่งสมุทร (2552: 54-5) อธิบายว่าการมองโลกในแง่ดีสามารถเสริมและเปลี่ยนแปลงได้ด้วยกระบวนการเปลี่ยนความคิดโดยอาศัย ABCs ของ REBT ของอัลเบิร์ต เอลลิส (Albert Ellis) ส่งผลให้มองสิ่งแวดล้อมมองโลกภายนอกมองตัวเองและมองอนาคตอย่างมีความหวังการเสริมสร้างความหวัง (Hope) ด้วยการใช้ ABCs ของ REBT วิเคราะห์ปัญหาการเรียนและการใช้เทคนิคการจินตนาการอารมณ์เชิงเหตุผล (Rational Emotive Imagery) ฝึกจินตนาการภาพเหตุการณ์เมื่อได้ทำงานในอนาคตตามที่หวังไว้ ขณะที่ผู้วิจัยใช้ทักษะการถาม (Questioning) เพื่อช่วยให้สมาชิกได้สำรวจตัวเองมากขึ้นและทักษะทำให้เกิดความกระจ่าง (Clarifying) เพื่อช่วยให้นักเรียนอาชีพศึกษาเข้าใจความรู้สึที่ขัดแย้งของตนและมุ่งสนใจในสิ่งที่ตนกำลังประสบอยู่จริง นำไปสู่การสำรวจตัวเองมากขึ้น และเทคนิคการมองมุมใหม่ (Reframing) เชิญชวนให้นักเรียนอาชีพศึกษามองปัญหาในภาพรวม เพื่อที่จะหาทางแก้ไขได้อย่างเหมาะสมจนสามารถระบุมหาวิทยาลัยของรัฐบาล พบว่า พฤติกรรมการเรียนและมีความสุขที่แท้จริงของนักศึกษาพยาบาลได้รับอิทธิพลจากทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (อมราพร สุรการ. 2558: 238)

เมื่อแยกพิจารณาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกย่อยองค์ประกอบคือ การมองโลกในแง่ดี ความหวัง การเชื่อในความสามารถของตน และความหยุนตัว พบว่าหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแนว ทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม ทุกองค์ประกอบเพิ่มสูงขึ้นจากระดับปานกลางเป็นระดับสูง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการที่ผู้วิจัยพิจารณาเลือกใช้เทคนิคและทักษะการให้คำปรึกษากลุ่มที่เหมาะสมในการเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาในแต่ละองค์ประกอบ ตามลำดับดังนี้

เสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกด้านการมองโลกในแง่ดี (Optimism) เป็นสิ่งแรก ผู้วิจัยสอนด้วย ABCs ของ REBT และการโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing Irrational Beliefs) เพื่อช่วยให้นักเรียนอาชีพศึกษาเข้าใจและสามารถแยกแยะระหว่างความคิดแบบสมเหตุสมผลและไม่สมเหตุสมผล ขณะเดียวกันก็ส่งเสริมให้คิดอย่างสมเหตุสมผลสอดคล้องกับสิ่งที่เป็นอย่างจริง ด้วยการให้นักเรียนอาชีพศึกษาเป้าหมายการเรียนและการงานในอนาคตได้ ดังเช่น สไนเดอร์ และคณะ (Snyder; et al 1991) อธิบายว่าความหวังคือความคาดหวังว่าตนสามารถทำให้เกิดผลลัพธ์เชิงบวกได้ด้วยแผนการและการลงมือทำ (Davidson; et al. 2012: 334-335 citing Snyder; et al 1991.) คนที่มีความหวังจึงเชื่อว่าตนสามารถประสบความสำเร็จมีพลังในการคิดที่เต็มไปด้วยความหวังหาทุกหนทางที่เป็นไปได้เพื่อบรรลุเป้าหมายมองอุปสรรคเป็นความท้าทายและสามารถจัดการได้ (Wandeler; et al. 2013: 130-131 citing Luthans; et al. 2007; Magaletta; & Oliver. 1999; Snyder. 2000)

การเสริมสร้างความเชื่อในความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy) ด้วยการให้นักเรียนอาชีพศึกษา วัตต์ ทัทสัน “หนูน้อยมหัศจรรย์” เรื่องราวของเด็กน้อยที่เกิดมาไร้แขนขาแต่สามารถเล่นกีฬาและใช้ชีวิตอย่างมีความสุขได้จากนั้นจึงให้นักเรียนอาชีพศึกษาช่วยกันวิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งเสริมให้ “หนูน้อยมหัศจรรย์” สามารถทำสิ่งที่ท้าทายได้สำเร็จ เป็นการให้นักเรียนอาชีพศึกษาได้เรียนรู้ประสบการณ์ความสำเร็จของคนอื่น (Vicarious experiences) ซึ่งเป็นหนึ่งในปัจจัยหลักที่ก่อให้เกิดความเชื่อในความสามารถของตนเองคือ (Fong; & Krause. 2014: 251 citing Bandura. 1997) และเพื่อเชื่อมโยงความคิดของนักเรียนอาชีพศึกษาเข้ากับความเชื่อในความสามารถของตนจากนั้นผู้วิจัยจึงให้นักเรียน

บุษบา หาริณพลสิทธิ์, พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์, สกล วรเจริญศรี
วารสารวิชาการอุตสาหกรรมศึกษา ปีที่ 12 ฉบับที่ 1 มกราคม – มิถุนายน 2561 (56 - 73)

อาชีวศึกษาทบทวนประสบการณ์เหตุการณ์หรือปัญหาที่ทำลายความสามารถของตนแต่สามารถทำสำเร็จและเกิดความภาคภูมิใจมากที่สุดและชักชวนให้นักเรียนอาชีวศึกษาคิดวิเคราะห์อย่างสมเหตุสมผลเกี่ยวกับปัจจัยที่สนับสนุนให้สามารถจัดการเหตุการณ์ครั้งนั้นได้สำเร็จ เพื่อให้นักเรียนอาชีวศึกษาได้เรียนรู้จากประสบการณ์ของตน (Mastery Experiences) ดังเช่นที่แบนดูรา (Bandura) แนะนำไว้ว่าปัจจัยหลักที่ก่อให้เกิดความเชื่อในความสามารถของตนเองคือการเรียนรู้จากประสบการณ์ความสำเร็จของคนอื่น (Vicarious Experiences) และการเรียนรู้จากประสบการณ์ของตน (Mastery Experiences) มีอิทธิพลอย่างมากต่อการเชื่อในความสามารถของตนเอง (Fong; & Krause. 2014: 251 citing Bandura. 1997) จากนั้นจึงเสริมสร้างความเชื่อในความสามารถของนักเรียนอาชีวศึกษาด้านการเรียน ด้วยการให้นักเรียนอาชีวศึกษาบอกปัญหาการเรียนที่กังวลไม่แน่ใจว่าสามารถจัดการให้สำเร็จได้ ผู้วิจัยใช้ทักษะการสนับสนุนและเอื้ออำนวยให้นักเรียนอาชีวศึกษาวิเคราะห์ปัญหาดังกล่าวด้วย ABCs ของ REBT อย่างสมเหตุสมผลและหาวิธีจัดการบันทึกรายละเอียดในแบบบันทึก “ฉันเชื่อมั่นว่าฉันเรียนได้” เช่น ตัดสินใจว่าจะเปลี่ยนแปลงอะไร เปลี่ยนอย่างไร การทำแผนการและลงมือปฏิบัติเพื่อใช้เป็นพันธะกิจในการเปลี่ยนแปลง (Commitment to Change) ดังเช่นนักการศึกษาหลายท่านได้อธิบายว่า การเชื่อในความสามารถของตนเองเป็นความเชื่อที่ตนเองมีความสามารถรวบรวมและจัดการกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น สามารถทำสิ่งต่างๆ และทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงตามที่ต้องการได้ ช่วยให้ผ่านพ้นสถานการณ์ที่ซับซ้อนไม่พึงปรารถนาได้ง่ายขึ้น (Moriarty. 2014: 55; Hemmings & Kay. 2009: online; Brusokas; & Malinauskas. 2014: 212 citing Anderson; & Betz. 2000.)

การเสริมสร้างความยืดหยุ่นตัว (Resilience) ผู้วิจัยใช้เทคนิคการให้ความรู้เชิงจิตวิทยา (Psycho educational methods) ให้ความรู้เรื่องความยืดหยุ่น เพื่อให้นักเรียนอาชีวศึกษาเกิดทักษะและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ ด้วยการให้อ่านบทความเรื่อง “ศิริวัฒน์ แซ่หนู เจ้าของตลาดหุ่น” เรื่องราวของอดีตเจ้าพ่อตลาดหุ่นเศรษฐกิจพื้นถิ่นผู้ตกอยู่ในสภาพบุคคลล้มละลาย ชีวิตต้องสู้ ไม่ยอมจำนนต่อปัญหาทำให้เขากลับมายืนหยัดได้อีกครั้งหลังจากอธิบายรายละเอียดและแน่ใจว่านักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับความยืดหยุ่นแล้ว ผู้วิจัยให้นักเรียนอาชีวศึกษาช่วยกันแก้ไขปัญหาการเรียนของแต่ละคนโดยใช้ความรู้เรื่องความยืดหยุ่นตัววิเคราะห์ด้วย ABCs ของ REBT โดยผู้วิจัยในฐานะผู้นำกลุ่มเชื่อมโยง (Linking) ปัญหาและวิธีการแก้ไขปัญหาของนักเรียนแต่ละคนเข้าด้วยกันและสนับสนุนให้พูดคุยแลกเปลี่ยน ความคิดเห็นหรือแบ่งปันประสบการณ์กันอย่างอิสระเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นตัวให้นักเรียนอาชีวศึกษาสามารถปรับสภาพจิตใจปรับตัวได้เมื่อเผชิญกับความเครียดจากการเรียน ดังเช่น ซเบิร์ต อธิบายว่า ความยืดหยุ่นตัวเป็นกระบวนการความสำเร็จในการเปลี่ยนแปลงปัญหาหรืออุปสรรคในชีวิตคนที่มีความยืดหยุ่นตัวมีความอดทนกับความกดดันและเรียนรู้จากประสบการณ์เลวร้ายข้ามพ้นอุปสรรค พลิกฟื้นคืนจากปัญหาและดำเนินชีวิตภายใต้ภาวะกดดันต่อไปได้โดยไม่แสดงพฤติกรรมใดๆ ที่เป็นอันตรายและกลับแข็งแกร่งขึ้น ดีขึ้น ฉลาดขึ้น รู้จักที่จะเรียนรู้และลงมือจัดการกับปัญหามากกว่ายอมจำนน (Siebert. 2016: Online)

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลการวิจัยไปใช้

สามารถนำผลจากการวิจัยครั้งนี้รวมถึงแบบสอบถามและโปรแกรมการเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนอาชีวศึกษาไปประยุกต์ใช้ได้ตามความเหมาะสมกับกลุ่มที่มีลักษณะใกล้เคียงกัน

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

ควรศึกษาลักษณะการเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกกับหน่วยงานการศึกษาอื่นๆ ว่ามีองค์ประกอบทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกเหมือนหรือแตกต่างจากผลการวิจัยนี้อย่างไร

บุษบา หาริณพลสิทธิ์, พัชรารภรณ์ ศรีสวัสดิ์, สกล วรเจริญศรี
วารสารวิชาการอุตสาหกรรมศึกษา ปีที่ 12 ฉบับที่ 1 มกราคม – มิถุนายน 2561 (56 - 73)

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ พ.อ. หญิง ดร.สายสมร เกลยกิตติ พ.ต.ท. หญิง ดร.สุขอรุณ วงษ์ทิม และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธีรพัฒน์ วงศ์คุ้มสิน กรุณาให้ความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

ขอกราบขอบคุณผู้บริหาร อาจารย์วิทยาลัยการอาชีพนวมินราชูทิศรวมทั้งนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างทุกท่าน ที่ให้ความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยระลึกเสมอว่าความสำเร็จของการวิจัยครั้งนี้เป็นผลมาจากความรักความไว้วางใจ ความจริงใจและความปรารถนาดีจากทุกท่าน

บรรณานุกรม

- ดวงฤทัย นาสา. (2557). ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อความหุ่ย่นตัวต่า่นการเรียนของนักศึกษาพยาบาล. ปรินญา นินพนธ์กศ.ม. (การวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ธิดารัตน์แย้มนั่ม. (2558). ปัจจัยทางชีวิตสังคมที่สัมพันธ์กับเอกลักษณ์แห่งตนวัยรุ่นตอนปลายและวัยรุ่นตอนต้น ปรินญา นินพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- นริศรา ศิริพันธ์, พัชรารภรณ์ ศรีสวัสดิ์, & วิไลลักษณ์ ลังกา. (2559). การวิเคราะห์ห้องค้ประกอบการมีจิตใจเป็นเจ้าของของ บุคลากรโรงเรียนในเครือซาเลเซียน. ใน วารสารวิชาการอุตสาหกรรมศึกษาปีที่10 (ฉบับที่ 2 กรกฎาคม – ธันวาคม 2559). 80-91.
- พัชรารภรณ์ ศรีสวัสดิ์. (2556). การศึกษาทู่่นทางจิตวิทยาของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา. ใน วารสารวิชาการ ศึกษาศาสตร์. 14(2) : กรกฎาคม 2556-ธันวาคม 2556 : 51-63.
- พัชรารภรณ์ ศรีสวัสดิ์.(2558). การศึกษาและการเสริมสร้างทู่่นทางจิตวิทยาของนิสิต/นักศึกษาโดยการให้คำปรึกษา กลุ่ม. ในวารสารวิจัยทางการศึกษา, ปีที่ 9, (ฉบับที่ 2 กุมภาพันธ์ 2558-กรกฎาคม).131-146.
- ภาณุททกา วงษากิตติกุล (2560). การพัฒนารูปแบบการบริหารจัดการอาชีวศึกษาแบบความร่วมมือเพื่อยกระดับ คุณภาพสู่มาตรฐานสากล. วารสารอุตสาหกรรม ปีที่7 (ฉบับที่ 2 กรกฎาคม– ธันวาคม 2560). 129-145
- เรวดี นามทองดี. (ปีที่ 8 ฉบับที่ 2 เดือนพฤษภาคม – สิงหาคม 2558). การอาชีวศึกษากับการพัฒนาศักยภาพแรงงาน ไทยในการเป็นประชาคมอาเซียน. *Veridian*, 669-681.
- วรางคนารัตตะวรรณ. (2554). การศึกษาและพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม. ปรินญา นินพนธ์กศ.ด. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สายสมร เกลยกิตติ. (2554). การพัฒนาทู่่นทางจิตวิทยาเชิงบวกของพยาบาลวิชาชีพโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบ บูรณาการ. ปรินญา นินพนธ์ กศ.ด. (สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อูร์ปรีย์ เกิดในมงคล. (2557). การศึกษาและพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหวังทางการศึกษา ของนักเรียนวัยรุ่น. ปรินญา นินพนธ์ กศ.ด. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- American Psychology Association. (2016, June 18). Retrieved from apa.org: <http://www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx>
- Brusokas; &Malinauskas. (2014). Career Self-Efficacy among Lithuanian Adolescents in Sports schools. *ScienceDirect*, 212 – 216.
- Corey. (2008). *Theory & Practice of Group Counseling*. 7 ed. Belmont: Brooks/Cole.
- Corey. (2013). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Belmont: Brooks & Cole.

บุษบา หาริณพลสิทธิ, พัชรารณ ศรีสวัสดิ, สกล วรเจริญศรี
วารสารวิชาการอุตสาหกรรมศึกษา ปีที่ 12 ฉบับที่ 1 มกราคม – มิถุนายน 2561 (56 - 73)

- Delucia-Waack, J. L. (2004). *Hanbook of Group counseling and Psychotherapy*. London: Sage Publications Inc.
- Dryden, &Mytton. (1999). *Four Approaches To Counseling And Psychotherapy*. London: Routledge.
- Dryden. (1999). *Rational Emotive Behavioral Counseling in Action*. SAGE Publication.
- Dryden. (2009). *Skills in Rational Emotive Behaviour: Counselling & Psychotherapy*. Retrieved May 15, 2016. From <http://sk.sagepub.com/books/skills-in-rational-emotive-behaviour/n3.xml>
- Dryden. (2011, november 16). *Albert Ellis and Rational Emotive Behavior Therapy: A personal Reflection*. Retrieved Retrieved March 25, 2016. from springer.com.
- Ellis, &MacLaren. (1998). *Rational Emotive Behavior Therapy A Therapist Guide*. California: Impact & Publishers.
- Golnaz Adala, Roghayeh Sohrabi , & Akbar Mohammadib . (2013). *Effectiveness of Group Counseling with Problem Solving Approach on Educational Self-Efficacy Improving*. Elsevier, 1782 – 1784.
- Hemmings, B; Kay, R. (2009). *Education Research*, 19(3) Retrived October 23, 2016, from <http://www.iier.org.au/iier19/hemmings3.html>
- Jacobs; et al. (2009). *Group Counseling Strategies and Skills*. Belmont: Thomson Brooks/Cole.
- Lilienfeld, s. (2009, Jun 19). *Psychologytoday*. Retrieved March 23, 2016, from <https://www.psychologytoday.com/us/search/site/resilience>
- Magaletta , P., & Oliver , J. (1999). *The Hope Construct, Will, and Ways: Their Relations with Self-Efficacy, Optimism, and General Well-being*. *Journal of clinical psychology* (55), 539-551.
- Moriarty, B. (2014). *Research Design and The Predictive Power of Measures of Self-Efficacy*. *Educational Research*, 55.
- Morton, Mergler;& Boman. (2014). *Managing The Transition: The Role of Optimism and Self-Efficacy for First-Year Australian University Students*. *Australian Journal of Guidance and Counselling*, 24 (1), 90–108 .
- Paula Davis Laack. (2017, June 9). Retrieved from pauladavislaack.com: <https://www.pauladavislaack.com/resilience/>
- Ratchatawan, W. (2011). *A Study and Development of Adolescent Students' Optimism Through Group Counseling*. Dissertation Ed.D (Counseling Psychology). Bangkok: Graduate School Srinakharinwirot University.
- Rebt Network. (2016, September 13). Retrieved from www.rebttnetwork.org.
- Rioli, Savick; & Richards. (2012, December). *Psychological Capital as a Buffer to Student Stress*. *Scientific Research*, Vol 3 12A, 1202 -1207.
- Schulze A, Schulze M. (n.d.). *Believing is Achieving The Implications of Self-Efficacy Research for Family and Consumer Sciences Education*. *Research Applications in Family and Consumer Sciences*.
- Seligman; et al. (2009, June). *Oxford Review of Education*, Vol. 35, No. 3, June 2009, pp. 293– 311.
- Sung; et al. (2013, Number 3). *Positive Coping, Self-Efficacy, and Self-Esteem as Mediators Between Seizure Severity and Life Satisfaction*. *Rehabilitation Research, Policy,And Education*, Volume 27 . Retrieved from <http://dx.doi.org/10.1891/2168-6653.27.3.154>)

บุษบา หาริณพลสิทธิ์, พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์, สกล วรเจริญศรี
วารสารวิชาการอุตสาหกรรมศึกษา ปีที่ 12 ฉบับที่ 1 มกราคม – มิถุนายน 2561 (56 - 73)

- Ucdavis. (2015, October 21). Retrieved from <https://shcs.ucdavis.edu/blog/archive/healthy-habits/six-benefits-group-counseling>: <https://shcs.ucdavis.edu/blog/archive/healthy-habits/six-benefits-group-counseling>
- Vanno , V., Kaemkate, W., & Wongwan, S. (2014). Relationships Between Academic Performance, Perceived Group Psychological Capital, and Positive Psychological Capital of Thai Undergraduate Students. *Procedia* (116), 3226 – 3230.
- Woolfe, R., & Dryden, W. (1996). *Handbook of Psychology Counseling*. London: SAGE Publication Ltd.
- Youth Resilience. (2016). Centre for The Study of Social Policy, 1-5.

Bibliography (in Thai)

- American Psychology Association. (2016, June 18). Retrieved from [apa.org: http://www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx](http://www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx)
- Brusokas; &Malinauskas. (2014). Career Self-eEfficacy among Lithuanian Adolescents in Sports Schools. *ScienceDirect*, 212 – 216.
- Chaleoykitti.S. (2011). The Development of Positive Psychology Capital of Professional Nurses through Intregative Group Counseling. Dissertation, ed. D.(Counseling Psychology). Bangkok: Graduate school Srinakharinwirot
- Corey. (2008). *Theory & Practice of Group Counseling*. 7 ed. Belmont: Brooks/Cole.
- Corey. (2013). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Belmont: Brooks & Cole.
- Delucia-Waack, J. L. (2004). *Hanbook of Group counseling and Psychotherapy*. London: Sage Publications Inc.
- Dryden, &Mytton. (1999). *Four Approaches To Counseling And Psychotherapy*. London: Routledge.
- Dryden. (1999). *Rational Emotive Bahavioral Counseling in Action*. SAGE Publication.
- Dryden. (2009). *Skills in Rational Emotive Behaviour: Counselling & Psychotherapy*. Retrieved May 15, 2016. From <http://sk.sagepub.com/books/skills-in-rational-emotive-behaviour/n3.xml>
- Dryden. (2011, november 16). Albert Ellis and Rational Emotive Behavior Therapy: A personal Reflection. Retrieved March 25, 2016. from springer.com.
- Ellis, &MacLaren. (1998). *Rational Emotive Behavior Therapy A Therapist Guide*. California: Impact & Publishers.
- Golnaz Adala, Roghayeh Sohrabi , & Akbar Mohammadib . (2013). Effectiveness of group counseling with problem solving approach on educational Self-Efficacy Improving. *ELSEVIER*, 1782 – 1784.
- Hemmings, B; Kay, R. (2009). *Education Research*, 19(3) Retrived October 23, 2016, from <http://www.iier.org.au/iier19/hemmings3.html>
- Jacobs; et al. (2009). *Group Counseling strategies and Skills*. Belmont: Thomson Brooks/Cole.
- Kerdnaimongkol.U. (2014). A Study and Development of Group Counseling Model for Enhancing Academic Hope of Adolescent Students. Dissertation. Ed.D. (Counseling Psychology). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot Universit

บุษบา หาริณพลสิทธิ์, พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์, สกล วรเจริญศรี
วารสารวิชาการอุตสาหกรรมศึกษา ปีที่ 12 ฉบับที่ 1 มกราคม – มิถุนายน 2561 (56 - 73)

- Lilienfeld, s. (2009, Jun 19). psychologytoday. Retrieved March 23, 2016, from <https://www.psychologytoday.com/us/search/site/resilience>
- Magaletta , P., & Oliver , J. (1999). The hope construct, will, and ways: Their relations with Self-Efficacy, optimism, and general well-being. *Journal of clinical psychology* (55), 539-551.
- Moriarty, B. (2014). Research design and the predictive power of measures of Self-Efficacy. *Educational Research*, 55.
- Morton, Mergler;& Boman. (2014). Managing the Transition: The Role of Optimism and Self-Efficacy for First-Year Australian University Students. *Australian Journal of Guidance and Counselling*, 24 (1), 90–108 .
- Paula Davis Laack. (2017, June 9). Retrieved from pauladavislaack.com: <https://www.pauladavislaack.com/resilience/>
- Ratchatawan, W. (2011). *A Study and Development of Adolescent Students' Optimism Through Group Counseling*. Dissertation Ed.D (Counseling Psychology). Bangkok: Graduate School Srinakharinwirot University.
- Rebt Network. (2016, September 13). Retrieved from www.rebttnetwork.org.
- Rioli, Savick; & Richards. (2012, December). Psychological Capital as a Buffer to Student Stress. *Scientific Research, Vol 3 12A*, 1202 -1207.
- Schulze A, Schulze M. (n.d.). Believing is Achieving The Implications of Self-Efficacy Research for Family and Consumer Sciences Education. *Research Applications in Family and Consumer Sciences*.
- Seligman; et al. (2009, June). *Oxford Review of Education*, Vol. 35, No. 3, June 2009, pp. 293– 311.
- Siripantasak.N; Srisawat.P; &Langka. W (2559). The Factor Analysis of Psychology Ownership of Education Officer at Salesians Schools. *Journal of industrail Education Vol10, (No2 July – December 2016)*. 80-91.
- Srisawat. P. (2013). A Study of psychology Capital of University Students. *Journal of Educational Research*. 14(2) : July -December 2013 : 51-63.
- Srisawat. P. (2015). A Study and Enhancement of Psychology Capital of University Students through Group Counseling. *Journal of Educational Research*, Vol 9, (No2 February –July 2015). 131-146.
- Sung; et al. (2013, Number 3). Positive Coping, Self-Efficacy, and Self-Esteem as Mediators Between Seizure Severity and Life Satisfaction. *Rehabilitation Research, Policy,And Education*, Volume 27 . Retrieved from <http://dx.d0i.org/ji 0.1891 /2168-6653.27.3.154>)
- Ucdavis. (2015, October 21). Retrieved from <https://shcs.ucdavis.edu/blog/archive/healthy-habits/six-benefits-group-counseling>: <https://shcs.ucdavis.edu/blog/archive/healthy-habits/six-benefits-group-counseling>
- Vanno , V., Kaemkate, W., & Wongwan, S. (2014). Relationships between Academic Performance, Perceived Group Psychological Capital, and Positive Psychological Capital of Thai Undergraduate Students. *Procedia* (116), 3226 – 3230.
- Wongsakittikul. P. (2017). The Development of Vocational Management and Cooperation model to raise quality to international standards. *Journal of industrail Education Vol7, (No 2 July – December 2017)*. 129-145

บุษบา หาริณพลสิทธิ, พัชรารณ ศรีสวัสดิ์, สกล วรเจริญศรี
วารสารวิชาการอุตสาหกรรมศึกษา ปีที่ 12 ฉบับที่ 1 มกราคม – มิถุนายน 2561 (56 - 73)

- Woolfe, R., & Dryden, W. (1996). Handbook of Psychology Counseling. London: SAGE Publication Ltd.
- Yamnim.T. (2015). Biopsychosocial factors related to ego identity of late Adolescence and early adulthood. Master thesis, M.Ed. (Developmental Psychology). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University.
- Youth Resilience. (2016). Centre for The Study of Social Policy, 1-5.