

คณะจิตวิทยา

ผลของกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาต่อความพึงพอใจในชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา  
ตอนปลาย

นางสาวแพรวไพลิน สมณะช่างเผือก

โครงการทางจิตวิทยานี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2550

Effect of Psychoeducational Group on Life Satisfaction of High School Students

Miss Praewpilla Sommanachangpuek

A Senior Project Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements

For the Degree of Bachelor of Science in Psychology

Faculty of Psychology

Chulalongkorn University

Academic Year 2007

4737455938 แพรวไพลิน สมณะข้างเผือก : ผลของกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาต่อความพึงพอใจ  
ในชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย (Effect of Psychoeducational Group on Life  
Satisfaction of High School Students)อ.ที่ปรึกษา : ผศ.ดร.กรรณิการ์ นลราชสุวรรณ, 59 หน้า

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง(Quasi Experimental Research)แบบมีกลุ่ม  
ควบคุมทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (Randomized Pretest-Posttest Control Group  
Design) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาต่อความพึงพอใจในชีวิตของ  
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมปลายที่ศึกษาอยู่ที่โรงเรียน  
สุรศักดิ์มนตรี จำนวน 24 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 12 คน และกลุ่มควบคุม 12 คน กลุ่มทดลอง  
เข้าร่วมกลุ่มศึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นเวลา 2 วันติดต่อกัน รวมทั้งสิ้น 12 ชั่วโมง โดยผู้วิจัยเป็นผู้นำ  
กลุ่ม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบวัดความพึงพอใจในชีวิต วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการทดสอบ  
ความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ของคะแนนความพึงพอใจในชีวิตด้วยการทดสอบค่าที (t-test) หลัง  
การทดลอง พบว่านักเรียนชั้นมัธยมปลายที่เข้าร่วมกลุ่มศึกษาเชิงจิตวิทยามีคะแนนความพึงพอใจ  
ในชีวิตสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกลุ่มและสูงกว่านักเรียนชั้นมัธยมปลายกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ  
ทางสถิติที่ระดับ .05

หลักสูตร วิทยาศาสตร์บัณฑิต

.....

สาขาวิชา จิตวิทยา

.....

ปีการศึกษา 2550

ลายมือชื่อนิสิต

แพรวไพลิน สมณะข้างเผือก

ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา

.....

4737455938 Praewpilin Sommanachangpuek : Effect of Psychoeducational Group on Life Satisfaction of High School Students. Advisor: Assistant Professor Kannikar Nolrajsuwat, Ed.D. 59 pp.

This study was quasi experimental research with the randomized pretest-posttest control group design. The purpose of this study was to investigate the effect of psychoeducational group on life satisfaction of high school students. The participants were 24 students of Surasakmontree School. Twelve students were assigned to the experimental group, and the other twelve students were assigned to the control group. The experimental group participated in 12-hour psychoeducational group over a period of 2 consecutive days. The t-test was utilized for data analysis.

The result indicated that the posttest scores on life satisfaction of the experimental group were higher than the pretest scores and the control group's scores at 0.5 level of significance.

Program: Bachelor of Science

signature.....

Field of Study: Psychology

signature.....

Academic Year 2007

Student's

Praewpilin Sommanachangpuek

Advisor's

K. Nolrajsuwat

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
สารบัญ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ซ
บทที่	
1. บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง.....	2
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	13
วัตถุประสงค์การวิจัย.....	14
สมมติฐานการวิจัย.....	14
ขอบเขตการวิจัย.....	15
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	15
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	16
2 วิธีดำเนินการวิจัย.....	17
การออกแบบงานวิจัย.....	17
กลุ่มตัวอย่างและการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	17
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	18
ขั้นตอนดำเนินการวิจัย.....	25
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	26
3 ผลการวิจัย.....	27
4 การอภิปรายการวิจัย.....	32
5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ.....	35
รายการอ้างอิง.....	39

## สารบัญ(ต่อ)

	หน้า
ภาคผนวก.....	41
ภาคผนวก ก. สถิติที่ใช้ในงานวิจัย.....	42
ภาคผนวก ข. แบบวัดความพึงพอใจในชีวิต.....	46
ภาคผนวก ค. แบบประเมินการปรึกษาเชิงจิตวิทยา .....	50
ภาคผนวก ง. กิจกรรมที่ใช้ในกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยา.....	54

## สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1 แสดงผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความพึงพอใจในชีวิตของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระยะก่อนทดลอง ด้วยค่าที่แบบกลุ่มอิสระ... 28	
2 แสดงผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความพึงพอใจในชีวิต ในระยะหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยค่าที่แบบกลุ่มอิสระ ..... 29	
3 แสดงผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความพึงพอใจในชีวิต ของกลุ่มควบคุม ระยะก่อนและหลังทดลองด้วยค่าที่แบบกลุ่มไม่อิสระ..... 30	
4 แสดงผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความพึงพอใจในชีวิต ในระยะก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง ด้วยค่าที่แบบกลุ่มไม่อิสระ..... 31	

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

วัยรุ่นเป็นกำลังสำคัญของประเทศในอนาคต วัยนี้เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงในชีวิตเป็นอย่างมาก และรวดเร็ว ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของการหาเอกลักษณ์ในตนเอง การปรับตัวกับเพื่อน ครอบครัว การเรียน สังคมที่กว้างขวางมากขึ้น อีกทั้งยังต้องเตรียมพร้อมสำหรับการเป็นผู้ใหญ่ในเวลาอันใกล้

Hall (1924) ได้กล่าวถึงวัยรุ่นซึ่งอยู่ในวัยของความสับสนวุ่นวาย (Storm & Stress) ว่าเป็นระยะที่เด็กมีความสับสน มีการแสดงออกทางอารมณ์ที่รุนแรง มีความกดดัน และ Hall ยังเชื่ออีกว่าลักษณะอารมณ์ที่สับสนของวัยรุ่นเกิดจากความขัดแย้งของแนวโน้มหลายๆอย่างที่เป็นไปได้ในชีวิตประจำวัน โดยลักษณะของวัยรุ่นจะแปรเปลี่ยนไปมาได้ง่าย และเมื่อผ่านวัยนี้ไป วัยรุ่นจะเข้าสู่การบรรลุวุฒิภาวะอยู่ในช่วงอายุ 22-25 ปี (ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร, 2548)

Erikson (1968) มีความเชื่อว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่จำเป็นต้องแสวงหาเอกลักษณ์แห่งตน (Ego-Identity) นั่นคือ การค้นหาตัวเองว่าเขาเป็นใคร และแท้จริงแล้วต้องการอะไร เพื่อกำหนดบทบาทหน้าที่ และความสามารถของตน อันจะนำไปสู่การเรียนรู้ที่จะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่รู้ความสามารถของตนและวางแผนการใช้ชีวิตที่เหมาะสมต่อไป คนที่สามารถหาเอกลักษณ์แห่งตนพบ จะมีลักษณะที่สามารถมองตนเองว่าเป็นบุคคลที่มีสิทธิและหน้าที่ของตนเองแยกจากบุคคลอื่น แต่สามารถแสดงความนิยมในสิ่งหนึ่งสิ่งใดร่วมกับบุคคลอื่นได้ (ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร, 2548)

ด้วยสภาพการณ์ที่กล่าวมา ทำให้วัยรุ่นต้องการความช่วยเหลือเพื่อนำไปสู่การปรับตัวที่มีประสิทธิภาพ และการค้นพบเอกลักษณ์แห่งตน ซึ่งจะส่งผลให้เขาเหล่านี้เป็นบุคคลที่มีความสุข มีสุขภาพจิตดี ประสบความสำเร็จ เป็นกำลังสำคัญต่อการพัฒนาประเทศในอนาคต

กลุ่มศึกษาเชิงจิตวิทยา เป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยพัฒนาบุคคลทั้งด้าน ความคิด อารมณ์ และทักษะการแสดงออก กลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยานี้ มีเป้าหมายเพื่อการให้ความรู้แก่สมาชิก และเพิ่มทักษะที่มีความสำคัญต่างๆต่อสมาชิก โดยใช้กิจกรรมที่เหมาะสม ได้แก่ การจินตนาการ การฉายวิดิทัศน์ การแสดงบทบาทสมมติ และตามด้วยการอภิปรายร่วมกันของสมาชิกในกลุ่ม (Corey & Corey, 2005) กลุ่มจะเปิดโอกาสให้สมาชิกพูดเรื่องราวของตน และได้มีโอกาสฝึกฝนทักษะต่างๆ อีกทั้งยังได้รับข้อมูลป้อนกลับรวมถึงกำลังใจจากเพื่อนสมาชิกอีกด้วย ส่งผลให้บุคคลมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในทางที่เหมาะสม (Locke, Mayers & Herr, 2001)

ด้วยเหตุดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะเพิ่มความพึงพอใจในชีวิตให้กับวัยรุ่นโดยใช้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยา



## แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยนี้ ต้องการศึกษารายละเอียดของกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีต่อความพึงพอใจในชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องมีดังนี้

1. การปรึกษาเชิงจิตวิทยา
2. กลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยา
3. วัยรุ่น และการปรับตัวของวัยรุ่น
4. ความพึงพอใจในชีวิต

### 1. การปรึกษาเชิงจิตวิทยา

Pietrofesa (1978 อ้างถึงใน วชิรี ทรัพย์มี, 2549) ได้ให้คำนิยามเกี่ยวกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาไว้ว่าการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นกระบวนการของสัมพันธภาพในการให้ความช่วยเหลือซึ่งมีความอบอุ่น การยอมรับและความเข้าใจระหว่างผู้ให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาซึ่งเป็นนักวิชาชีพที่ได้รับการฝึกอบรมในการให้ความช่วยเหลือกับผู้มาปรึกษาเชิงจิตวิทยาซึ่งต้องการความช่วยเหลือเพื่อให้ผู้มาปรึกษาเชิงจิตวิทยาได้เข้าใจตนเองและสิ่งแวดล้อมเพิ่มขึ้นได้เรียนรู้พฤติกรรมใหม่ๆ มีทัศนคติใหม่ๆเกิดขึ้น สำหรับนำไปประกอบการตัดสินใจแก้ปัญหา ตลอดจนพัฒนาตนเองในด้านต่างๆ

Burks และ Steffire (1979 อ้างถึงใน วชิรี ทรัพย์มี, 2549) ได้ให้คำจำกัดความว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นสัมพันธภาพทางวิชาชีพระหว่างผู้ให้บริการปรึกษากับผู้รับบริการ สัมพันธภาพแบบนี้ปกติเป็นสัมพันธภาพสองต่อสอง ระหว่างผู้ให้การศึกษาเชิงจิตวิทยากับผู้มาปรึกษาเชิงจิตวิทยา แต่อาจจะมีคนมากกว่านั้นในกรณีของการให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นกลุ่ม มีจุดมุ่งหมายเพื่อช่วยผู้มาปรึกษาเชิงจิตวิทยาเข้าใจตนเองและสิ่งแวดล้อมสามารถตัดสินใจแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง

Ivy & Ivy (2008) ได้ให้คำนิยามไว้ว่า การให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นกระบวนการในเรื่องส่วนบุคคลที่มุ่งให้ความช่วยเหลือบุคคลปกติให้สามารถตัดสินใจหรือแก้ปัญหาในชีวิต และเปิดโอกาสให้บุคคลสามารถพัฒนาตนเองได้

George และ Cristiani (1990 อ้างถึงใน วชิรี ทรัพย์มี, 2549) กล่าวว่า การให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นความร่วมมือระหว่างผู้ให้การศึกษาเชิงจิตวิทยากับผู้มาปรึกษาเชิงจิตวิทยา เพื่อช่วยให้ผู้รับบริการรู้จักตนเองและสิ่งแวดล้อม เพื่อจะได้นำไปใช้ในการตัดสินใจหรือแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง

วัชร ทรัพย์มี (2549) ได้ให้คำจำกัดความของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาไว้ว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นการสร้างสัมพันธภาพที่ตีร้อมกันระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้มาปรึกษาซึ่งประกอบด้วยความอบอุ่น ความเข้าใจ และการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข เป็นวิชาชีพซึ่งผู้ให้การปรึกษาจะต้องได้รับการฝึกอบรมจนมีทักษะและความสามารถให้การปรึกษาอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งจะช่วยให้ผู้มาปรึกษามีทักษะในการตัดสินใจ มีความสามารถในการแก้ปัญหา เรียนรู้พฤติกรรมที่เหมาะสม สร้างทัศนคติใหม่ๆ เกิดการพัฒนาตน มีความสุข และดำรงชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ การปรึกษาเชิงจิตวิทยาจะดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพจะต้องอาศัยความเป็นตัวตนของผู้ให้การปรึกษา (Combs, 1989)

วัชร ฐวธรรม (2533) กล่าวว่า ผู้ให้การปรึกษามีบทบาทสำคัญที่จะสามารถช่วยให้ผู้มาปรึกษาประสบความสำเร็จในกระบวนการได้ ผู้ให้การปรึกษาจะต้องสามารถสร้างความสัมพันธ์ที่มีประสิทธิภาพกับผู้มาปรึกษาให้ได้ ผู้ให้การปรึกษาจะต้องมีบุคลิกภาพที่เอื้อต่อการช่วยเหลือ จะต้องสามารถเปิดใจ และยอมรับสิ่งที่แตกต่าง

ผู้ให้การปรึกษาที่ดีควรคำนึงถึงคุณสมบัติด้านต่างๆดังต่อไปนี้

#### 1. ภาพพจน์เกี่ยวกับตนเอง

ผู้ให้การปรึกษาจะต้องมีทัศนคติที่ดีต่อตนเองจึงจะสามารถที่จะให้การปรึกษาอย่างมีประสิทธิภาพได้ ภาพพจน์แบ่งออกเป็น 3 ประเภท คือ

##### 1.1 ภาพพจน์ด้านสมรรถภาพในตน

หากผู้ให้การปรึกษามีความไม่มั่นใจในความสามารถของตน ย่อมมีผลต่อการดำเนินการปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาที่กลัวความล้มเหลว ก็จะใช้วิธีการในทางบวกมากเกินไป ไม่นำปัญหาที่แท้จริงออกมาแก้ไข ผู้ให้การปรึกษาที่กลัวความสำเร็จก็มักจะพยายามหลีกเลี่ยงการแก้ปัญหาที่แท้จริงเช่นกันโดยอาจพยายามทำให้ปัญหาดูเป็นเรื่องยากเกินไป ซึ่งส่งผลเสียต่อกระบวนการให้การปรึกษา

##### 1.2 ภาพพจน์ด้านพลังอำนาจในตน

ผู้ให้การปรึกษาที่มีความคับข้องใจเกี่ยวกับพลังอำนาจในตน ต้องการพึ่งพาอำนาจผู้อื่น หรือต้องการให้ผู้อื่นพึ่งพาตนเอง กลัวว่าตนจะหมดอำนาจ ก็จะพยายามที่จะเปลี่ยนแปลงผู้มาปรึกษาให้มีทัศนคติเหมือนตนเอง ทำตามที่ตนต้องการ พยายามเพิ่มความสำคัญให้กับตนเองให้ผู้มาปรึกษาพึ่งพาตนเองมากเกินไป

##### 1.3 ภาพพจน์ด้านความรักและความอบอุ่นในตน

เมื่อผู้ให้การปรึกษามีความรู้สึกว่าตนขาดความรักความอบอุ่น จะส่งผลให้เขาแสดงบุคลิกภาพเป็น 2 แบบ คือ กลัวการถูกทอดทิ้ง จะพยายามทำทุกอย่างที่จะรักษาความสัมพันธ์ของตนกับผู้มาปรึกษาไว้ เพื่อยืนยันว่าตนเป็นที่ชื่นชอบเป็นที่รัก หรือทางตรงข้ามไม่

ยอมที่จะมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้มาปรึกษา โดยพยายามทำตัวห่างเหินจากผู้มาปรึกษา มีความสัมพันธ์ในลักษณะนักวิชาชีพนั่น

## 2. ค่านิยมส่วนตัวและการให้การปรึกษา

ค่านิยม คือ สิ่งที่เราเชื่อ สิ่งที่เราคิดว่าดี ให้ความสำคัญ ซึ่งคนแต่ละคนมีค่านิยมที่ไม่เหมือนกัน ค่านิยมของเราจะปรากฏในการกระทำของเราอย่างสม่ำเสมอ ค่านิยมของผู้ให้การปรึกษาจะส่งผลกระทบต่อกระบวนการปรึกษา เพราะฉะนั้นผู้ให้การปรึกษาจะต้องพยายามที่จะไม่นำค่านิยมของตนเองไปตัดสินการกระทำหรือความคิดของผู้มาปรึกษา เพราะค่านิยมของทุกคนมีความแตกต่างกัน ผู้ให้การปรึกษาจะต้องวางตัวเป็นกลางให้ได้มากที่สุด ผู้ให้การปรึกษาจะต้องวางตัวเป็นผู้ให้การปรึกษา ไม่ใช่ผู้ที่ตัดสินความคิด ความรู้สึกของผู้มาปรึกษา เมื่อทำได้ จึงจะสามารถดำเนินกระบวนการปรึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

## 3. สัมพันธภาพที่มีประสิทธิภาพประกอบด้วย

3.1 Positive Regard หมายถึง การที่เราสามารถที่จะยอมรับความคิด ความรู้สึก สิ่งที่เป็นตัวเขาได้ทั้งหมด เมื่อเรายอมรับเขาได้ เราก็จะสามารถที่จะสื่อความหมายทั้งทางคำพูดและร่างกายได้อย่างเป็นธรรมชาติ และเป็นไปในทางบวก

3.2 Genuineness หมายถึง การที่เรามีความจริงใจ เป็นธรรมชาติ ตรงไปตรงมาต่อความคิดความรู้สึกของตนเองมากที่สุด ถึงแม้ว่าผู้ให้การปรึกษาจะได้รับการฝึกฝนเพื่อการเป็นผู้ให้การปรึกษา ในขณะเดียวกันนั้นผู้ให้การปรึกษาก็สามารถแสดงความเป็นตัวตนที่ชัดเจนของตนออกมาได้อย่างเต็มที่ โดยแสดงความรู้สึกที่แท้จริงของตนออกมาทั้งคำพูด และท่าทาง ทั้งสองสิ่งนี้จะต้องสอดคล้องกับความรู้สึกของเรา ไม่เต็มแต่ง หรือบิดเบือน เพื่อให้สัมพันธภาพมีความจริงใจและสร้างความไว้วางใจระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้มาปรึกษา

3.3 Empathy หมายถึง ความสามารถของเราที่จะเข้าใจความคิด ความรู้สึกของเขา โดยเข้าใจในแบบความคิดตามกรอบของเขา มิใช่ของเรา ผู้ให้การปรึกษาเพียงช่วยให้หาทางแก้ปัญหา และหาความต้องการของตน มิใช่การใส่ความคิดเห็นของผู้ให้การปรึกษาให้ผู้มาปรึกษา

Rogers (1961 อ้างจาก วัชร ฐวธรรม, 2533) ได้กล่าวถึง การสร้างมนุษยสัมพันธ์ในการให้การปรึกษาสำหรับผู้ให้การปรึกษาโดยการตั้งคำถามให้ผู้ให้การปรึกษาพิจารณาตนเองดังต่อไปนี้

1. เราจะทำตัวเราให้ผู้อื่นมองว่า เราเป็นคนมีค่าควรแก่การไว้วางใจได้หรือไม่ หรือ มองว่าเป็นคนน่าเชื่อถือและพึ่งได้ ตลอดจนเป็นคนหนักแน่นไม่สั่นคลอนได้หรือไม่

การที่เราเชื่อว่าเราเป็นอย่างไร คือ สิ่งที่สำคัญที่สุด ถ้าเราคิดว่าเราเป็นคนมีค่าน่าไว้วางใจ เราก็จะเป็นคนที่มีค่าน่าไว้วางใจ แต่ในทางกลับกันถ้าเราพยายามทำในสิ่งที่ไม่ใช่ตนเอง เช่น

พยายามยอมรับแต่ในความรู้สึกที่แท้จริงนั้นไม่ยอมรับ ยิ่งจะทำให้เราเป็นคนที่ไม่น่าไว้วางใจ เพราะฉะนั้น การที่เราสามารถเข้าใจความรู้สึกตนเอง และแสดงออกได้ตรงตามความรู้สึกจะเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ

2. เราสามารถที่จะพูดและแสดงให้ผู้อื่นเข้าใจได้ตรงตามที่เรารู้สึก และไม่ให้เกิดความเข้าใจเป็นสองเลศสองนัยได้หรือไม่

บางครั้งคนเราแสดงออก หรือพูดออกไปด้วยความคำพูดที่ไม่ตรงกับความรู้สึกของตนเอง บางครั้งเราก็ไม่รู้เท่าทันความรู้สึกของตนเอง เช่น เรามีความรู้สึกขัดแย้งอยู่แล้ว เมื่อเราสื่อสารออกไปก็จะเป็นคำพูดที่ขัดแย้ง ทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างคน สองคนไม่ราบรื่นทุกสิ่งทุกอย่างนี้ ขึ้นอยู่กับอคติของเรา ถ้าจิตใจของเราปราศจากอคติแล้วการที่เราจะมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันนั้นก็ เป็นเรื่องง่าย

3. เราสามารถหรือไม่ที่จะปล่อยให้มีความรู้สึกคล้อยตามผู้อื่นในด้านดี เป็นต้นว่า ความรู้สึกอบอุ่น ความห่วงใยเอาใจใส่ ความรู้สึกชอบ ความสนใจเคารพนับถือ

ความรู้สึกที่กล่าวมานั้น เป็นความรู้สึกที่คนเรากลัวว่ามันจะเกิดขึ้น เนื่องจาก เรากลัวว่า ถ้าเรามีความรู้สึกเหล่านั้นง่ายไป หรือเร็วไป เราอาจกลัวว่าจะถูกหลอก เราอาจต้องเสียใจมากในภายหลัง เราจึงพยายามสร้างเกราะป้องกันตนเองเพื่อไม่ให้เกิดความรู้สึกเหล่านั้นง่ายไป แต่ในความเป็นจริงแล้วเราไม่จำเป็นต้องกลัว เพียงแค่เราเข้าใจว่า เรากำลังจะติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลหนึ่ง เรามีความรู้สึกที่ดีกับเขาในฐานะบุคคลหนึ่ง เพียงเท่านี้เราและเขาก็จะสามารถมีความรู้สึกที่ดีต่อกันได้

4. เราจะใจแข็งพอหรือไม่ที่จะแยกตนเองให้ห่างจากคนอื่น ๆ

ความสามารถของเราที่จะแยกความรู้สึกของตนเองออกจากผู้อื่น เมื่อเราเห็นผู้อื่นทุกข์ เราพร้อมที่จะช่วยเหลือเขา แต่เราไม่ร่วมทุกข์โศกไปกับเขาด้วย การที่เราจะทำเช่นนั้นได้ เราจะต้องมีจิตใจที่เข้มแข็งมากเราต้องไม่ยึดติดกับความรู้สึกของผู้อื่น ไม่ปล่อยให้ความรักความต้องการ ฟังพาทของเขามีสื่อเราทำให้เรายึดตัวเราอยู่กับปัญหาของเขา

5. เรารู้สึกมั่นใจเพียงพอหรือไม่ที่จะปล่อยให้เขาแยกตัวจากเรา

ผู้ให้การปรึกษามี 2 ทางเลือก คือ จะพยายามแนะนำให้ผู้มาปรึกษาทำตามสิ่งที่ตนคิด หรือยอมรับในสิ่งที่เขาเป็นและพูดคุยแลกเปลี่ยนความเห็นกับเขา

6. เราจะปล่อยให้ตัวเองเต็มที่ให้มีความรู้สึก และความคิดต่างๆที่คล้อยตามโลกของผู้มาปรึกษาและมองปัญหาเช่นเดียวกับเขาได้หรือไม่

เราจะสามารถนำตัวเองเข้าไปอยู่ในโลกของเขาทั้งหมด เข้าใจลึกซึ้งกับความคิดความรู้สึก สถานการณ์ที่เขาประสบ จนเราไม่ตัดสินใจไม่พิจารณาการกระทำของเขา เราสามารถจับความรู้สึก

ของเขาได้ถูกต้อง ฟังประโยคที่สับสนวุ่นวายและเข้าใจความหมายที่แท้จริงของคำพูดของเขาได้หรือไม่

7. เราสามารถหรือไม่ที่จะยอมรับคนอื่นในทุกอากัปกิริยาที่เขาแสดงต่อเรา เรายินดีต้อนรับเขาในลักษณะที่ปรากฏอยู่ได้หรือไม่ และสามารถที่จะสื่อทัศนคตินี้ได้หรือไม่ หรือว่าเราสามารถยอมรับเขาได้เพียงชั่วคราวชั่วคราว ยอมรับได้เพียงความรู้สึกบางอย่างและนิ่งเฉยๆ หรือแสดงการไม่ยอมรับโดยเปิดเผยในบางด้านของเขา

การที่เรายอมรับเขาไม่ได้ เพราะเรามีความกลัว หรือกังวลมากเกินไป ทั้งนี้เนื่องจากสภาพความรู้สึกของเขาเป็นต้นเหตุ ตัวเราจะต้องปรับปรุงตนและสามารถยอมรับตัวเองให้ได้

8. ในการให้การปรึกษา เราสามารถจับความรู้สึกได้ไว้มาก จนทำให้การแสดงออกของเราลดการคุกคามผู้อื่นลงได้หรือไม่

เมื่อมนุษย์ถูกคุกคามทางด้านความรู้สึก หรืออารมณ์ เราจะแสดงออกมาอย่างรวดเร็ว เช่น ผิวหนังเปลี่ยนสี หรือ เหงื่อออกมากกว่าปกติ ถ้าผู้ให้การปรึกษาสามารถรับรู้ถึงความรู้สึกของผู้มาปรึกษาได้ไว ผู้ให้การปรึกษาจะสามารถช่วยให้ผู้มาปรึกษาสำรวจความรู้สึกของตน ซึ่งจะทำให้ผู้มาปรึกษาเข้าใจตนเองและหาทางแก้ปัญหาได้

9. เราสามารถปลดปล่อยให้เราพ้นจากความรู้สึกกดดัน ซึ่งเกิดจากการประเมินโดยผิวเผินได้หรือไม่

บุคคลทุกคนย่อมเคยได้รับคำติ หรือชม ทั้ง 2 สิ่งนี้ล้วนแต่สร้างความกดดันให้เกิดขึ้นทั้งสิ้น คำติสร้างแรงกดดัน ว่าเรานั้นไม่ดี แยะ ต้องทำให้ดีขึ้น ส่วนคำชมเช่นกันเป็นแรงกดดัน ความคาดหวังว่าจะต้องทำให้ดีอย่างนี้เรื่อยๆไป ซึ่งถ้าเราผู้ให้การปรึกษาไม่ประเมินหรือตัดสินผู้มาปรึกษา เขาก็จะสามารถเป็นตัวของตัวเอง ไม่กดดันจากสภาพแวดล้อม และตัวเขาเองก็จะมีควมรับผิดชอบต่อการกระทำของตน โดยไม่ต้องมีใครมาประเมิน

10. เราสามารถพบกับผู้อื่นด้วยความรู้สึกที่ว่า เขาเป็นคนซึ่งอยู่ในกระบวนการเปลี่ยนแปลงได้หรือไม่ หรือว่าเราอยู่ใต้ขีดจำกัดของความหลังที่ผ่านมาทั้งของเขาและตัวของเราเอง

ถ้าเรามองคนอื่นว่าเขาเป็น แบบนี้ เขาเป็นแบบนี้ แสดงว่าเรามีทัศนคติที่คับแคบในการมองคนอื่น การเป็นผู้ให้การปรึกษาที่ดีนั้น เราจะต้องสามารถยอมรับความเป็นตัวตนของเขาให้ได้ทั้งหมด ถือว่าเขาเป็นคนอื่นๆหนึ่งซึ่งสามารถเปลี่ยนแปลงตนเองได้

## 2. กลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยา

Corey & Corey (2007 อ้างถึงใน กรรณิการ์ นลราชสุวัจน์, 2547) ได้กล่าวถึง การจำแนกรูปแบบกลุ่มโดยสมาคม Specialist in Group Work (ASGW, 2000) ไว้ว่ามีประเภทต่างๆ ดังนี้

1. Task Facilitation Group เป็น กลุ่มที่มีการวางวัตถุประสงค์ไว้แล้วเพื่อพัฒนาปฏิบัติ และสนับสนุนเป้าหมายต่างๆในการทำงาน เช่น กลุ่มอภิปราย กลุ่มการวางแผน เป็นต้น
2. Psychoeducational Group เป็น กลุ่มที่มีโครงสร้าง เป็นการให้การศึกษาด้านจิตวิทยา เป้าหมายเพื่อช่วยให้สมาชิกตระหนักในปัญหาของตน และมีวิธีการเผชิญกับปัญหา
3. Counseling Group เป็น กลุ่มที่เน้นสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล เจาะจงที่ความคิด ความรู้สึก การตระหนักชัดในตนเอง และมีการใช้ข้อมูลป้อนกลับ ทำให้บุคคลเกิดการพัฒนาทางด้านสัมพันธ์ภาพ และช่วยให้สมาชิกสามารถจัดการกับปัญหาของตนได้
4. Psychotherapy Group เป็น กลุ่มที่ให้การช่วยเหลือสมาชิกให้เกิดการฟื้นฟูทางจิตใจใช้กับผู้ป่วยที่มีอาการทางจิต หรือมีความผิดปกติทางอารมณ์ เป้าหมายของกลุ่มคือ ช่วยให้ผู้ป่วยมีบุคลิกภาพที่เหมาะสม กลุ่มในรูปแบบนี้จะเน้นปัญหาในปัจจุบัน โดยใช้วิธีการประเมิน วินิจฉัย

Gonzalez & Welch (1993) ได้การเปรียบเทียบรูปแบบการปฏิบัติการกลุ่มทางจิตวิทยา (A Continuum of Group Work) จากการปฏิบัติการกลุ่มที่มุ่งการใช้ความคิดไปสู่กลุ่มที่มุ่งอารมณ์ความรู้สึก ไว้ดังนี้

กลุ่มอภิปราย-----	การแนะแนวกลุ่ม-----	กลุ่มพัฒนาศักยภาพ-----	กลุ่มปรึกษา-----	กลุ่มบำบัด
มุ่งการคิดเชิงเหตุผล-----	-----	-----	-----	มุ่งที่อารมณ์ความรู้สึก
มุ่งผลงาน-----	-----	-----	-----	มุ่งกระบวนการ
ใช้เวลาระยะสั้น-----	-----	-----	-----	ใช้เวลายาวนาน
ใช้กับบุคคลปกติ-----	-----	-----	-----	ใช้กับผู้มีปัญหา
ระบุเป้าหมายชัด-----	-----	-----	-----	ใช้ในการวินิจฉัยอาการ
มุ่งเน้นการพัฒนาทักษะ-----	-----	-----	-----	มุ่งเน้นโครงสร้างบุคลิกภาพใหม่



## แนวคิดเกี่ยวกับกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยา

กลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นกลุ่มที่มีโครงสร้าง มีเป้าหมายเป็นการให้การศึกษาด้านจิตวิทยา ให้สมาชิกได้ตระหนักรู้ถึงปัญหาของตน มีวิธีการเผชิญปัญหาที่ถูกต้อง ผู้นำกลุ่มจะต้องมีความรู้ที่ครอบคลุมเนื้อหาของกลุ่ม

เป้าหมายหลักของกลุ่มคือ ช่วยให้สมาชิกมีทักษะสามารถเผชิญปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในช่วงเวลาวิกฤตสามารถใช้ได้กับ ทุกกลุ่มอายุ และหน่วยงานที่หลากหลาย จุดเด่นของกลุ่ม คือ มีการใช้แบบฝึกหัดในกระบวนการของกลุ่มเพื่อให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้

Corey & Corey (2005) กล่าวว่ากลุ่มที่มีโครงสร้าง มีประโยชน์ในด้านข้อมูล การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ร่วมกัน การสอนให้บุคคลรู้จักแก้ไขปัญหา การสนับสนุนและช่วยให้บุคคลได้เรียนรู้วิธีการที่จะสร้างเครือข่ายการช่วยเหลือตนเอง เมื่อออกไปอยู่ภายนอกกลุ่ม

## ขั้นตอนของกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยา

ในการดำเนินกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาจะมีลำดับขั้นตอน (Stage) ต่างๆที่ Jones & Robinson (2000) กล่าวไว้ดังนี้

1. ขั้นเริ่มต้น (Beginning Stage) ในขั้นนี้สมาชิกมีความกังวลใจที่จะเปิดเผยเรื่องราวของตนและ ยังไม่กล้าเปิดเผยตนเองมากนัก เนื่องจากสมาชิกยังไม่มีความสัมพันธ์คุ้นเคยกับเพื่อนสมาชิกมากนัก
2. ขั้นกลาง (Middle Stage) ประเด็นของเนื้อหาเริ่มเข้มข้น สมาชิกเริ่มทำความรู้จักกันมากขึ้น ได้มีประสบการณ์ร่วมกันมากขึ้น ถึงแม้ยังมีความรู้สึกไม่มั่นใจในเพื่อนสมาชิกอยู่บ้าง แต่สมาชิกก็เต็มใจที่จะเปิดเผยปัญหา สำรวจตนเองมากขึ้น เพราะฉะนั้นประเด็นของเนื้อหาจึงต้องเข้มข้นมากขึ้นอีกเพราะสมาชิกกำลังต้องการเปิดเผยตนเอง ต้องการสำรวจตนเองอย่างลึกซึ้ง
3. ขั้นสุดท้าย (Ending Stage) ขั้นนี้เป็นขั้นสุดท้าย ก่อนที่จะยุติกลุ่ม สมาชิกเก็บเกี่ยวความรู้สึกต่างๆที่ได้จากการเข้าร่วมกลุ่ม ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกให้กำลังใจและรับกำลังใจจากเพื่อนสมาชิก

เนื่องจากกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นกลุ่มที่มีโครงสร้าง ฉะนั้นการเลือกกิจกรรมจึงเป็นส่วนที่มีความสำคัญมาก กิจกรรมจะเป็นเครื่องมือนำทางกลุ่ม กำหนดว่าสมาชิกควรจะสำรวจตนในระดับที่มากน้อยเพียงใด อีกทั้งผู้นำกลุ่มยังต้องประเมินลำดับขั้นในการทำกลุ่ม ว่ากลุ่มเหมาะสมสำหรับขั้นใดของกระบวนการแล้ว ความเข้มข้นของกลุ่มควรอยู่ในระดับใด ผู้นำจึงจำเป็นต้องมีความรู้เกี่ยวกับกระบวนการกลุ่มเป็นอย่างดี

ในเรื่องของการจัดขั้นตอนการดำเนิน กลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยานั้น Furr (2000) เสนอว่า ควรมีขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 ตั้งจุดประสงค์ของกลุ่ม ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่ม ซึ่งจะช่วยให้กลุ่มมีทิศทางที่ชัดเจน

ขั้นที่ 2 ระบุให้แน่นอนว่าการเข้าร่วมกลุ่มครั้งนี้ต้องการเปลี่ยนแปลงบุคคลในด้านใด การเปลี่ยนแปลงสามารถเกิดขึ้นได้ในระดับความคิด ทักษะคติ พฤติกรรมเป้าหมาย การกำหนดจะช่วยให้สมาชิกสามารถประเมินตนเองได้

ขั้นที่ 3 ผลที่คาดว่าจะได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่ม

ขั้นที่ 4 การเลือกเนื้อหา กระบวนการ จัดให้เหมาะสมกับกลุ่ม บุคคล อายุ วัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

ขั้นที่ 5 การเลือกกิจกรรม จะต้องเหมาะสมกับอายุ ประสบการณ์ของสมาชิก

ขั้นที่ 6 ประเมินผล

ผู้วิจัยได้อาศัยแนวคิดดังกล่าวในการดำเนินการกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยา

### 3. วัยรุ่น และการปรับตัวของวัยรุ่น

"วัยรุ่น" ตรงกับคำภาษาอังกฤษว่า "Adolescence" มีรากศัพท์มาจากภาษาละตินว่า "Adolescere" ซึ่งมีความหมายว่า "การเจริญเข้าสู่สุกฉิมภาวะ" วัยรุ่นจะมีอายุระหว่าง 12-22 ปี ซึ่งเป็นช่วงเวลาแห่งการสับสน เป็นวัยสำคัญที่จะค้นหาเอกลักษณ์

การเปลี่ยนแปลงที่สำคัญอย่างหนึ่งและส่งผลกระทบต่อวัยรุ่นมากคือ การพัฒนาทางด้านร่างกาย (Physical Development) ฮอรโมนต่างๆจะมีการเปลี่ยนแปลงไป ต่อม Pituitary จะผลิต Growth Hormone ทำให้วัยรุ่นมีร่างกายสูงใหญ่ เติบโตอย่างรวดเร็ว และ Gonadotrophic Hormone ทำให้วัยรุ่นมีความเปลี่ยนแปลงด้านเพศ ผู้ชายก็จะดูเป็นผู้ชายมากขึ้น ผู้หญิงก็จะมีความเป็นผู้หญิงมากขึ้น ทั้งสอง ฮอรโมนนี้ จะนำมาซึ่งการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญสองอย่าง คือ Primary Sex Characteristics การเปลี่ยนแปลงที่อวัยวะสืบพันธุ์โดยตรง เช่น มดลูก รังไข่พร้อมที่จะมีการปฏิสนธิ และ Secondary Sex Characteristics การเปลี่ยนแปลงที่ลักษณะภายนอกของร่างกาย เช่น ผู้หญิงจะมีหน้าอกที่ใหญ่ขึ้น และสะโพกที่ขยายกว้างขึ้น ส่วนผู้ชายจะมีขนขึ้นตามร่างกาย ไหล่ขยายกว้างขึ้นนอกจากนี้ยังมี การเปลี่ยนแปลงอื่นๆ เช่น ผิวหนัง วัยรุ่นจะมีสิ่ว ขนหนวด ต่อมเหงื่อ ต่อมไขมันขยายใหญ่ขึ้น การเปลี่ยนแปลงของเสียงในผู้ชาย เสียงจะแหบห้าว เสียงใหญ่ขึ้น

จากการเปลี่ยนแปลงมากมายส่งผลให้วัยรุ่นเกิดการรับรู้ภาพพจน์ของตนเองใหม่ ซึ่งมีผลให้ มีความกดดัน มีความผันแปรทางอารมณ์ มีพฤติกรรมพิจารณาตนเองมากเกินไป และ เกิดความวิตกกังวลโดยเฉพาะขณะต้องเข้าสังคม อารมณ์จะปั่นป่วน เปลี่ยนแปลงง่าย หงุดหงิด



ง่าย เครียดง่าย โกรธง่าย อาจเกิดอารมณ์ซึมเศร้าโดยไม่มีสาเหตุได้ง่าย อารมณ์ที่ไม่ดีเหล่านี้ อาจทำให้เกิดพฤติกรรมเกรี้ยวกราด มีผลต่อการเรียนและการดำเนินชีวิต ในวัยรุ่นตอนต้น การควบคุมอารมณ์ยังไม่ค่อยดีนักบางครั้งยังทำอะไรตามอารมณ์ตัวเองอยู่บ้างแต่จะค่อยๆดีขึ้นเมื่ออายุมากขึ้น อารมณ์เพศวัยนี้จะเริ่มมากทำให้มีความสนใจเรื่องทางเพศหรือมีพฤติกรรมทางเพศ

วัยรุ่นจะต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงความสัมพันธ์ใหม่ทั้งในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน นำไปสู่พัฒนาการทางสังคม (Social Development) วัยรุ่นจะเริ่มห่างจากทางบ้าน ไม่ค่อยสนิทสนมคลุกคลีกับพ่อแม่พี่น้องเหมือนเดิมแต่จะสนใจเพื่อนมากกว่าจะใช้เวลากับเพื่อนนานๆ มีกิจกรรมนอกบ้านมาก ไม่อยากไปไหนกับทางบ้าน เริ่มมีความสนใจเพศตรงข้าม สนใจสังคม สิ่งแวดล้อม ปรับตัวเองให้เข้ากับกฎเกณฑ์กติกาของกลุ่มของสังคมได้ดีขึ้นตลอดจนมีความสามารถในทักษะสังคม การสื่อสารเจรจา การแก้ปัญหา การประนีประนอม การยืดหยุ่นโอนอ่อนผ่อนตามกัน และการทำงานร่วมกับผู้อื่น พัฒนาการทางสังคมที่ดีจะเป็นพื้นฐานมนุษย์สัมพันธ์ที่ดี และบุคลิกภาพที่ดี การเรียนรู้สังคมจะช่วยให้ตนเองหาแนวทางการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมกับตนเอง ในช่วงวัยรุ่นเป็นวัยเริ่มต้นในการที่บุคคลจะค้นหาเอกลักษณ์ วัยรุ่นจะเริ่มแสดงออกถึงสิ่งตนเองชอบ สิ่งที่ตนเองถนัดซึ่งจะแสดงถึงความเป็นตัวตนของเขาที่โดดเด่น ได้แก่ วิชาที่เขาชอบเรียน กีฬาที่ชอบเล่น งานอดิเรก การใช้เวลาว่างให้เกิดความเพลิดเพลิน กลุ่มเพื่อนที่ชอบและสนิทสนมด้วย โดยเขาจะเลือกคบคนที่มีส่วนคล้ายคลึงกันหรือเข้ากันได้ และจะเกิดการเรียนรู้และถ่ายทอดแบบอย่างจากกลุ่มเพื่อนนี้เอง ทั้งแนวคิด ค่านิยม ระบบจริยธรรม การแสดงออกและการแก้ปัญหาในชีวิต จนสิ่งเหล่านี้กลายเป็นเอกลักษณ์ของตน และกลายเป็นบุคลิกภาพนั่นเอง สิ่ง que แสดงถึงเอกลักษณ์ตนเองยังมีอีกหลายด้าน ได้แก่ เอกลักษณ์ทางเพศ (sexual identity and sexual orientation) แฟชั่น ดารา นักร้อง การแต่งกาย ทางความเชื่อในศาสนา อาชีพ คติประจำใจ เป้าหมายในการดำเนินชีวิต สอดคล้องกับ ทฤษฎีของ Erikson (1968) ที่กล่าวว่า การหาเอกลักษณ์เป็นงานพัฒนาการที่สำคัญในระยะเวลาวัยรุ่น เป็นช่วงของการค้นพบเอกลักษณ์ของตน หรือสับสนในเอกลักษณ์ของตน (Identity vs. Confusion) สิ่งสำคัญที่ทำให้วัยรุ่นค้นหาเอกลักษณ์ของตนเองได้ คือ ความมีอิสระ และโอกาสในการปฏิสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อม และกลุ่มเพื่อน มีการค้นหาสิ่งใหม่ๆ เพื่อปรับให้เข้ากับความสามารถของตน (ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร, 2548)

วัยรุ่นมีพัฒนาการด้านสติปัญญา (Intellectual Development) สูงขึ้นจนมีความคิดเป็นแบบนามธรรม Jean Piaget ใช้คำอธิบายว่า Formal Operation ซึ่งมีความหมายถึงความสามารถเรียนรู้ เข้าใจเหตุการณ์ต่างๆ ได้ลึกซึ้งขึ้นแบบ abstract thinking มีความสามารถในการคิด วิเคราะห์ และสังเคราะห์สิ่งต่างๆ ได้มากขึ้นตามลำดับจนเมื่อพ้นวัยรุ่นแล้วจะมีความสามารถ

ทางสติปัญญาได้เหมือนผู้ใหญ่ แต่ในช่วงระหว่างวัยรุ่นนี้ ยังอาจขาดความยั้งคิด มีความหุนหันพลันแล่น ขาดการไตร่ตรองให้รอบคอบ

ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร (2548) กล่าวถึงวัยรุ่นว่า วัยรุ่นได้พัฒนาความรู้สึกผิดชอบชั่วดี เข้าใจความถูกต้อง ความยุติธรรม เป็นพัฒนาการด้านจริยธรรม (Moral Development) วัยนี้จะมีความคิดเชิงอุดมคติสูง (idealism) เพราะเขาจะแยกแยะความผิดชอบชั่วดีได้แล้ว มีระบบมโนธรรมของตนเอง ต้องการให้เกิดความถูกต้อง ความชอบธรรมในสังคม ชอบช่วยเหลือผู้อื่น ต้องการเป็นคนดีเป็นที่ชื่นชมของผู้อื่น และจะรู้สึกอึดอัดคับข้องใจกับความไม่ถูกต้องในสังคมหรือในบ้าน แม้แต่พ่อแม่ของตนเองเขาก็เริ่มรู้สึกว่าไม่ได้ดีสมบูรณ์แบบเหมือนเมื่อก่อนอีกต่อไปแล้ว บางครั้งจะแสดงออก วิพากษ์วิจารณ์พ่อแม่หรือ ครูอาจารย์ตรงๆอย่างรุนแรง การต่อต้าน ประท้วงจึงเกิดได้บ่อยในวัยนี้เมื่อวัยรุ่นเห็นการกระทำที่ไม่ถูกต้อง หรือมีการเอาเปรียบ เบียดเบียน ความไม่เสมอภาคกัน ในวัยรุ่นตอนต้นการควบคุมตนเองอาจยังไม่ดีนัก แต่เมื่อพ้นวัยรุ่นนี้ไปการควบคุมตนเองจะดีขึ้นจนเป็นระบบจริยธรรมที่สมบูรณ์เหมือนผู้ใหญ่

#### 4. ความพึงพอใจในชีวิต

การประเมินชีวิตโดยรวมของบุคคลจะเป็นตัวกำหนดว่า เรามีความพึงพอใจในชีวิตมากน้อยเพียงใด เนื่องจาก บุคคลจะนำสิ่งที่ตนเองตั้งความหวังไว้นำมาเปรียบเทียบกับชีวิตจริง เมื่อเปรียบเทียบแล้ว พบว่าชีวิตของตนมีคุณค่ามากกว่าที่ตนตั้งความหวังไว้ บุคคลก็จะรับรู้ว่าเป็นตนเองมีความพึงพอใจในชีวิต แต่ถ้าพบว่า ชีวิตที่ผ่านมาไม่มีคุณค่า หรือมีค่าน้อยกว่าที่ตั้งความหวังไว้ จะรับรู้ว่าเป็นตนเองไม่มีความพึงพอใจในชีวิต (Meadow et al., 1992 อ้างถึงใน เขียวลักษณ์ มั่นประชา, 2542)

นักวิชาการหลายท่านได้ให้ความหมายความพึงพอใจในชีวิตไว้ดังนี้

Good (1973) กล่าวว่า คุณภาพหรือระดับความชอบ ความพอใจ ซึ่งเป็นผลจากความสนใจ และทัศนคติของบุคคลที่มีต่อสิ่งนั้น

Wolman (1973) กล่าวว่า เป็นความรู้สึกที่ดี มีความสุข เมื่อได้รับผลตามความมุ่งหมาย

Lemon, Bengtson และ Peterson (1972) กล่าวว่า ระดับที่บุคคลมีความพอใจในปัจจุบัน หรือพึงพอใจในสถานการณ์ทั่วไปในชีวิตของเขา

Palmore และ Kivett (1977) กล่าวว่า ความพึงพอใจในชีวิตสัมพันธ์กับค่านิยมของตน และความหวังของแต่ละบุคคล

George (1979) กล่าวว่า ความพึงพอใจในชีวิตเป็นรูปแบบแนวคิดที่เป็นผลสุดท้ายจากการที่บุคคลได้ประเมินสถานการณ์ชีวิตของตนต่อมาตรฐานบางอย่างที่อ้างอิงไว้

อุทุมพร จามรมาน (2528) กล่าวว่า ความพึงพอใจในชีวิตเป็นการประเมินความรู้สึกของบุคคลต่อสภาพที่เป็นอยู่หรือเผชิญอยู่ ถ้ามีความรู้สึกที่ดีต่อกัน ชุมชน และสังคมย่อมก่อให้เกิดความอยากมีชีวิตอยู่ ความอยากทำให้มีชีวิตที่รื่นรมย์ และมองชีวิตมีความสุข

ศิริวรรณ สิ้นไชย (2531) กล่าวว่า มีความรู้สึกที่ดีต่อสภาพที่เป็นอยู่ และทำให้บุคคลรับรู้ ว่าชีวิตนี้มีความหมาย

มารศรี นุชแสงพลี (2532) กล่าวว่า ความพึงพอใจเป็นกระบวนการรับรู้ (Cognitive process) แต่ความสุขแสดงถึงสภาพของความรู้สึก (Affective) หรือ อารมณ์(Mood)

จากการรวบรวมนิยามความพึงพอใจในชีวิตผู้วิจัยจึงสรุปได้ว่า ความพึงพอใจในชีวิต หมายถึง การที่บุคคลรู้สึกว่าชีวิตของตนมีความสุข ยินดีที่จะมีชีวิตอยู่ ประสบความสำเร็จจากสิ่งที่ตนตั้งความหวังไว้ และรู้ว่าชีวิตของตนมีความหมาย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้เลือกวัดความพึงพอใจในชีวิตโดยใช้แบบวัดความพึงพอใจในชีวิตของ Neugarten, Havighurst & Tobin (1961)

#### แนวคิดความพึงพอใจในชีวิตของ Neugarten และคณะ(1961)

Neugarten และคณะ(1961) ได้เสนอแนวความคิดเกี่ยวกับความพึงพอใจไว้ว่า ความพึงพอใจเป็นเรื่องของจิตใจ เป็นความรู้สึกที่บุคคลรับรู้เกี่ยวกับตนเอง ว่าดีหรือไม่ บุคคลที่มีความพึงพอใจในชีวิตจะเป็นคนที่ประสบความสำเร็จ มีสุขภาพจิตที่ดี มีคุณภาพชีวิตที่ดี เป็นสภาวะที่เป็นสุข (Well-being) บุคคลที่มีความพึงพอใจจะมีลักษณะ ดังต่อไปนี้

1. ความกระตือรือร้นในชีวิต (Zest) คือ บุคคลที่มีความสุขในการใช้ชีวิตประจำวัน มีความต้องการที่จะกิจกรรมต่าง ใช้ชีวิตอย่างมีความสุข สนุก มีความพอใจในสภาพที่เป็นอยู่
2. ความตั้งใจและอดทนในการดำเนินชีวิต (Resolution and Fortitude) คือ การที่บุคคลยอมรับในชีวิตของตนเอง เราเป็นคนรับผิดชอบการดำเนินชีวิตของตน เมื่อเผชิญปัญหาเขาจะยอมรับและมีทัศนคติในด้านดี เป็นประสบการณ์ที่ดีต่อตน
3. ความสอดคล้องระหว่างเป้าหมายที่ต้องการและที่ได้รับ (Congruence between desire and achieved goals) คือการที่บุคคลสามารถรับรู้ว่าได้ตนเองประสบความสำเร็จ มาจากเป้าหมายที่เราตั้งไว้กับประสบการณ์จริงในปัจจุบัน
4. อึดมั่นในทัศนทางบวก (Positive Self-Concept) คือ การมีความคิดเกี่ยวกับตนเองว่า ร่างกาย จิตใจ และสังคมของเขาดีเท่าเทียมกัน มีความภาคภูมิใจในตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง รู้สึกว่าชีวิตตนมีค่า ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น พร้อมทั้งจะเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงต่างๆได้

5. ระดับอารมณ์ (Mood Tone) คือ การเป็นผู้ที่มีความสุข อยู่กับความจริง มีความคิด ทักษะคติต่อตนเองในทางบวก พอใจกับชีวิตในปัจจุบัน มีพฤติกรรมที่แสดงออกในทางบวก ไม่รู้สึกโดดเดี่ยว

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องแบ่งได้เป็น 2 ส่วน ดังนี้

1. งานวิจัยที่เกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิต
2. งานวิจัยที่เกี่ยวกับกลุ่มศึกษาเชิงจิตวิทยา

#### 1.งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจในชีวิต

เยาวลักษณ์ มั่นประชา (2542) ศึกษาผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ต่อความพึงพอใจในชีวิตของนักเรียนปกติและนักเรียนที่มีความพิการ โดยมีกลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนปกติ จำนวน 16 คน และนักเรียนที่มีความพิการ จำนวน 16 คน ทำการคัดเลือกกลุ่มทดลองโดย พิจารณาผู้ที่คะแนนความพึงพอใจในชีวิตต่ำกว่าคะแนนเฉลี่ย 0.5SD แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์มีระยะเวลา 3 วัน 2 คืน รวมทั้งสิ้น 20 ชั่วโมง ผลการศึกษาพบว่าภายหลังกกลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่ม มีคะแนนความพึงพอใจเพิ่มสูงขึ้นและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เยาวลักษณ์ มั่นประชา ได้พัฒนาแบบวัดโดยดัดแปลงมาจากแบบวัดความพึงพอใจในชีวิตของ Neugarten และคณะ(1961) โดยแปลแบบวัดความพึงพอใจในดัชนี บ่งชี้ชุดเอทั้ง 20 ข้อและสร้างข้อกระทงเพิ่มอีก 22 ข้อรวมเป็น 42 ข้อ จากนั้นนำไป ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (content validity) ต่อมา จึงหาความตรงตามสภาพ (concurrent validity) โดยใช้เทคนิคการจำแนกกลุ่มที่รู้แล้ว (known groups) 2 กลุ่ม แล้วนำผลที่ได้มาวิเคราะห์คุณภาพรายข้อ (Item Analysis) หาโดยการทดสอบคะแนนแต่ละค่าด้วยการทดสอบสถิติที (t-test) และหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์รายข้อของแบบวัด (item total correlation) จากนั้นจึงนำมาหาค่าความเที่ยง (reliability) ที่เป็นการประเมินค่าความคงที่ภายใน (internal consistency) จากสูตรสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค ได้เท่ากับ .90

วรัญญา คุ่มผาติ (2537) ศึกษาผลการให้การปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อความพึงพอใจของผู้สูงอายุ โดยมีกลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุ จำนวน 42 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการจับคู่ ผลการศึกษา พบว่า เมื่อกลุ่มทดลองได้รับการให้การปรึกษาแบบกลุ่มแล้ว มีค่าเฉลี่ยคะแนนความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่ากลุ่มควบคุม และ มีคะแนนความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่าก่อนได้รับการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

## 2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มศึกษาเชิงจิตวิทยา

Swan, Sorrell, Vicar, Durham, Matthews (2003) ศึกษาผลของกลุ่มศึกษาเชิงจิตวิทยา เพื่อช่วยบุคคลที่มีอาการซึมเศร้าที่ไม่ตอบสนองต่อยาต้านเศร้า โดยกลุ่มตัวอย่างได้เข้าร่วมการทำกลุ่มการศึกษา จำนวน 12 ครั้ง เป็นเวลา 10 อาทิตย์ และทำการติดตามผลเป็นเวลา 26 อาทิตย์ หลังการทดลองพบว่า กลุ่มบุคคลดังกล่าวมีอาการซึมเศร้ามลดลง และสามารถจัดการกับอารมณ์ ซึ่งเศร้าของตนได้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

Snead, Ackerson, Bailey, Schmitt, Swain, and Martin (2004) สร้างโปรแกรมกลุ่มศึกษาเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของกลุ่มวัยรุ่นที่เป็นโรคลมบ้าหมู ซึ่งพบว่ากลุ่มวัยรุ่นเหล่านี้มีปัญหาพฤติกรรม อาการซึมเศร้า มีความมั่นใจในตนเองต่ำ และมีปัญหาทางการเรียน โดยจะได้เข้าร่วมกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ จากผลการทดลองพบว่า กลุ่มวัยรุ่นสามารถจัดการกับปัญหาต่างๆของตนได้ดีขึ้น มีอารมณ์สดใส และ กลุ่มวัยรุ่นกล่าวว่า กลุ่มให้การศึกษาศึกษาเชิงจิตวิทยาส่งผลทางบวกต่อตนเอง

จากงานวิจัยดังกล่าว พบว่ากลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยามีประโยชน์สามารถช่วยให้สมาชิกกลุ่มมีความสุขเพิ่มขึ้น มีอารมณ์ จิตใจ ดีขึ้น ผู้วิจัยจึงเห็นความสำคัญและนำกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยามาใช้ในงานวิจัยครั้งนี้

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาต่อการเพิ่มความพึงพอใจในชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

### สมมติฐานของการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างที่ได้เข้าร่วมกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยามีความพึงพอใจในชีวิตเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนเข้าร่วม
2. กลุ่มตัวอย่างที่ได้เข้าร่วมกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยามีคะแนนความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วม

## ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Design) เพื่อศึกษาผลของกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาต่อความพึงพอใจในชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยใช้แบบวัดความพึงพอใจในชีวิตตามแนวคิดของ Neugarten และคณะ (1961) ที่ดัดแปลงโดย เยาวลักษณ์ มั่นประชา (2542)

### 1. ประชากร

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 50 คน

### 2. กลุ่มตัวอย่าง

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่สมัครใจเข้าร่วมการศึกษานี้จำนวน 24 คน โดยใช้การสุ่มอย่างง่ายแบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 12 คน ซึ่งเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และกลุ่มควบคุมจำนวน 12 คน ซึ่งจะไม่เข้าร่วมกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยา

### 3. ตัวแปรในการวิจัย

3.1 ตัวแปรต้น คือ กลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยา

3.2 ตัวแปรตาม คือ คะแนนความพึงพอใจในชีวิตของนักเรียน

## คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยา หมายถึง กลุ่มที่มีโครงสร้าง มีเป้าหมายเป็นการให้การศึกษาเชิงจิตวิทยา เพื่อสมาชิกได้ตระหนักรู้ถึงปัญหาของตน มีวิธีการเผชิญปัญหาที่ถูกต้อง และมีสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยผู้นำกลุ่มจะต้องมีความสามารถในการนำกลุ่มการปรึกษาและมีความรู้ที่ครอบคลุมเนื้อหาของกลุ่มเพื่อที่จะดำเนินการกลุ่มได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในการวิจัยครั้งนี้เป็นกลุ่มที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นโดยกิจกรรมหลักได้คัดเลือกมาจากกิจกรรมใน “ระบบพัฒนาประสิทธิภาพชีวิตและการทำงาน” (LCDS Life and Career Development System) ซึ่ง วัชรวิ ฐวธธรรม (2526) ดัดแปลงมาจากเครื่องมือทางจิตวิทยาของผู้เชี่ยวชาญแห่งศูนย์พัฒนาทรัพยากรมนุษย์แอนนาเบออร์ มิชิแกน

ความพึงพอใจในชีวิต หมายถึง เป็นประเมินชีวิตโดยรวมของบุคคล ประเมินความรู้สึกที่บุคคลรับรู้เกี่ยวกับตนเอง ว่าดีหรือไม่ และการที่บุคคลรับรู้ชีวิตของตนมีความสุข ยินดีที่จะมีชีวิตอยู่ มีอารมณ์สนุกสนาน และชีวิตของตนมีความหมาย ในงานวิจัยครั้งนี้ใช้แบบวัดความพึงพอใจในชีวิตตามแนวคิดของ Neugarten และคณะ (1961) ที่ดัดแปลงโดย เยาวลักษณ์ มั่นประชา (2542)

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในการวิจัยนี้ หมายถึง วิทยาลัยที่มีอายุระหว่าง 17-18 ปี และกำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนสุรศักดิ์มนตรี ปีการศึกษา 2550

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. นักเรียนที่เข้าร่วมโครงการมีความพึงพอใจในชีวิตมากขึ้น
2. โรงเรียนตระหนักถึงความสำคัญของการศึกษาเชิงจิตวิทยาว่ามีส่วนช่วยในการพัฒนาตนเองของนักเรียน
3. ผู้วิจัยสามารถพัฒนาตนเองด้านการให้ความช่วยเหลือผู้อื่น อันเป็นการเตรียมตัวให้พร้อมเพื่อเป็นผู้ให้การปรึกษาที่มีประสิทธิภาพในอนาคต

## บทที่ 2 วิธีดำเนินการวิจัย

### การออกแบบการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาต่อความพึงพอใจในชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย มีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (Pretest-Posttest Control Design) โดยรายละเอียดเกี่ยวกับการกำหนดกลุ่มตัวอย่าง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย และขั้นตอนในการดำเนินการวิจัยมีดังต่อไปนี้

### กลุ่มตัวอย่าง

#### ประชากร

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 50 คน

#### กลุ่มตัวอย่าง

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่สมัครใจเข้าร่วมการศึกษานี้ ซึ่งผู้วิจัยได้คัดเลือกกลุ่มนักเรียนที่มีคะแนนความพึงพอใจในชีวิตอยู่ในระดับต่ำจำนวน 24 คนแล้วใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย แบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 12 คน ซึ่งเข้าร่วมกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาและกลุ่มควบคุมจำนวน 12 คน ซึ่งจะไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยา ขั้นตอนการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง มีดังนี้

1. ผู้วิจัยทำหนังสือขอความร่วมมือในการวิจัย ซึ่งออกโดยคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เสนอต่อผู้อำนวยการโรงเรียนสุรศักดิ์มนตรี
2. ผู้วิจัยขอความร่วมมือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่ศึกษาอยู่ที่โรงเรียนสุรศักดิ์มนตรี ที่สมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยา จำนวน 50 คน
3. ผู้วิจัยทำการทดสอบหาค่าเฉลี่ยคะแนนความพึงพอใจในชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่ศึกษาอยู่ที่โรงเรียนสุรศักดิ์มนตรี จำนวน 50 คน เพื่อคัดเลือกผู้ที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนความพึงพอใจในชีวิตอยู่ในระดับเดียวกัน ทั้งหมด 24 คน ซึ่งเป็นกลุ่มที่มีคะแนนความพึงพอใจในชีวิตต่ำเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด
4. ผู้วิจัยทำการแบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 12 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 12 คนโดยการสุ่มอย่างง่าย
5. ผู้วิจัยทำการทดสอบความต่างระหว่างค่าเฉลี่ยคะแนนพึงพอใจในชีวิตก่อนทดลองของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่าที (T-Test)



### ระยะเวลาที่ใช้ในการวิจัย

ระยะเวลาที่ใช้ในการดำเนินกลุ่มศึกษาเชิงจิตวิทยา ต่อเนื่องกันเป็นเวลา 2 วัน ได้แก่ วันเสาร์และอาทิตย์ ตั้งแต่เวลา 09.00 – 16.00 น. รวมเวลาทั้งสิ้น 12 ชั่วโมง โดยดำเนินการในเดือนมกราคม 2551

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

#### 1. โปรแกรมกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาเพื่อเพิ่มความพึงพอใจในชีวิต

โปรแกรมกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1. ผู้วิจัยศึกษาแนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มศึกษาเชิงจิตวิทยา
2. ผู้วิจัยทำการพัฒนาโปรแกรมร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษา ซึ่งโปรแกรมนี้อาจประกอบไปด้วย วัตถุประสงค์ กิจกรรม วิธีดำเนินการ และผลที่คาดว่าจะได้รับ สำหรับกิจกรรมที่เลือกมานั้น จะต้องมีความเหมาะสม สามารถเอื้อให้สมาชิกบรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ โดยคัดเลือกกิจกรรม "ชื่อของฉัน" จาก Trotzer, J. P. (1997), กิจกรรม "กิจกรรมที่ฉันชอบ" และ "การตั้งเป้าหมาย" จากวัชรวิธธรรมและ คณะ (2526), กิจกรรม "Line Up" จากกิจกรรมการเรียนการสอนวิชา Group Counseling (2549) และ กิจกรรม "Feed Back Form" จากกิจกรรมการเรียนการสอนวิชา Counseling Interview (2549)
3. ผู้วิจัยได้ฝึกฝนเพื่อเตรียมความพร้อมของตนเองในการดำเนินการกลุ่ม รวมถึงฝึกปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ เพื่อให้การดำเนินกิจกรรมเป็นไปอย่างราบรื่น โดยผ่านการนิเทศของอาจารย์ที่ปรึกษา
4. ผู้วิจัยนำโปรแกรมที่สร้างขึ้นไปใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมปลายซึ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 12 คน

โปรแกรมเพิ่มความพึงพอใจในชีวิต มีรายละเอียดดังนี้

Ses sion	วัน/เวลา	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	ผลที่คาดว่าจะได้รับ
1	วันเสาร์ 9.00- 12.00	1. เพื่อให้สมาชิก เปิดเผยตนเองต่อ เพื่อน 2. เพื่อให้สมาชิกได้ สำรวจตนเองและเกิด ความเข้าใจในตนเอง 3. เพื่อให้สมาชิกรู้ว่า ตนมีคุณค่า เพิ่มอัต มโนทัศน์ทางบวก 4. เพื่อให้สมาชิกมี ความกระตือรือร้นใน การร่วมกิจกรรม	1. ผู้นำกลุ่มแนะนำ ตนเอง อธิบาย จุดประสงค์ บทบาทของ สมาชิกและกติกาต่างๆ ในกระบวนการกลุ่ม 2. ทำกิจกรรม "Line Up" 3. ทำกิจกรรม "ชื่อของ ฉัน" 4. สรุปสิ่งที่ได้จาก กิจกรรมครั้งนี้	1. สมาชิกรู้สึกผ่อนคลายและเข้าใจ จุดประสงค์ของกลุ่ม 2. สมาชิกได้สำรวจตนเอง เข้าใจ ตนเองและเพื่อนมากขึ้น 3. สมาชิกรับรู้ว่าตนมีคุณค่า มีคนรัก 4. สมาชิกมีความกระตือรือร้น สนใจ กระบวนการและมีความต้องการที่ จะเข้าร่วมกิจกรรม
2	วันเสาร์ 13.00- 16.00	1. เพื่อให้สมาชิก ตระหนักถึงความ ต้องการที่แท้จริงของ ตนช่วยในการ ตัดสินใจในอนาคต 2. เปิดเผยตนเองและ รับฟังผู้อื่น 3. เห็นถึงความ แตกต่างระหว่างตน กับผู้อื่นและยอมรับ	1. ผู้นำกลุ่มสรุปกิจกรรม ช่วงเช้า อย่างคร่าว และ อธิบายจุดประสงค์ ของกิจกรรมต่อไป 2. ดำเนินกิจกรรม "กิจกรรมที่ฉันชอบ" 4. สรุปสิ่งที่ได้จาก กิจกรรมครั้งนี้	1. สมาชิกได้สำรวจความต้องการ ค่านิยม ของตนเองและเริ่ม วางเป้าหมายชีวิต 2. สมาชิกตระหนักว่าตนเองต้อง เริ่มต้นทำอะไรเพื่อบรรลุเป้าหมาย และมีพลังที่จะทำสิ่งนั้นๆ 3. เข้าใจค่านิยมของตนชัดเจนขึ้น เข้าใจตนเองมากขึ้น 4. กล้าเปิดเผยตนเอง รับฟังและ ยอมรับผู้อื่น

3	วันอาทิตย์ 9.00- 12.00	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้สมาชิกสามารถกำหนดเป้าหมายที่มีประสิทธิภาพ</li> <li>2. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจกระบวนการเพื่อบรรลุเป้าหมายชีวิต</li> <li>3. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงค่านิยมของตน</li> <li>4. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้ที่จะเสริมกำลังใจจากความสำเร็จของตน</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. สรุปสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรมวันเสาร์</li> <li>2. กิจกรรม "Goal Setting"</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. สมาชิกได้สำรวจความต้องการของตนเองและคิดวางแผนเป้าหมายชีวิต</li> <li>2. สมาชิกตระหนักว่าตนเองต้องเริ่มต้นทำอะไรเพื่อบรรลุเป้าหมายและมีพลังที่จะทำสิ่งนั้นๆ</li> <li>3. รู้จักจัดลำดับความสำคัญในการดำเนินการเพื่อบรรลุเป้าหมาย</li> <li>4. รู้จักวางแผนชีวิตที่สอดคล้องกับค่านิยมของตน</li> </ol>
4	วันอาทิตย์ 13.00- 16.00	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้สมาชิกรับรู้ความเป็นตนเองจากมุมมองของผู้อื่น</li> <li>2. เพิ่มอัตมโนทัศน์ทางบวกเกี่ยวกับตนเอง</li> <li>3. รับรู้ถึงสิ่งที่ตนต้องพัฒนา แก้ไข และปรับปรุง</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. สรุปสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรม "Goal Setting"</li> <li>2. กิจกรรม "Feed Back Form"</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. สมาชิกได้รับรู้ว่าผู้อื่นมองตนเองอย่างไรส่งผลให้เข้าใจตนเองมากขึ้น พัฒนาและภาคภูมิใจกับข้อดี และรู้ว่าจะต้องปรับปรุงตนด้านใด</li> <li>2. สมาชิกรับรู้ว่าตนมีคุณค่า มีความสุข พึงพอใจในชีวิต และได้รับรู้อัตมโนทัศน์ตามความเป็นจริง</li> <li>3. สมาชิกดำเนินชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ มีกำลังใจ</li> </ol>

ดูรายละเอียดของแบบฝึกหัดที่ใช้ในโปรแกรมกลุ่มการให้ความรู้เชิงจิตวิทยาในภาคผนวก ง.

## 2. แบบประเมินความพึงพอใจในชีวิต

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้นำ แบบวัดความพึงพอใจในชีวิตที่เยาวลักษณ์ มั่นประชา (2542) ปรับปรุงจากแบบวัดความพึงพอใจในชีวิตดัชนีบ่งชี้ชุด เอ (Life Satisfaction Index A) ของNeugarten และคณะ (1961) ซึ่งมีจำนวน 30 ข้อ จำแนกเป็น 5 องค์ประกอบดังนี้

1. ความกระตือรือร้น (zest for life) หมายถึง เข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ รวมถึงงานอดิเรก จำนวน 5 ข้อ
2. ความตั้งใจและอดทนในการดำเนินชีวิต (resolution and fortitude) หมายถึง ยอมรับในชีวิตของตนเป็นหลัก จำนวน 5 ข้อ
3. ความสอดคล้องระหว่างเป้าหมายที่ต้องการและได้รับ (congruence between desired and achieved goals) หมายถึง ความรู้สึกของบุคคลว่าตนประสบความสำเร็จในชีวิตตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ จำนวน 7 ข้อ
4. อุดมโนทัศน์ทางบวก (positive self concept) หมายถึง การที่บุคคลมีความคิดเกี่ยวกับตนเองในด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมที่เกี่ยวข้องกับตนเองในทางบวก จำนวน 6 ข้อ
5. ระดับอารมณ์ (mood tone) หมายถึง การมีความสุข มองโลกในแง่ดี อยู่กับความจริง มีความรู้สึกพึงพอใจในชีวิต จำนวน 7 ข้อ

เยาวลักษณ์ มั่นประชา (2542) แปลแบบวัดความพึงพอใจในชีวิตดัชนีบ่งชี้ชุดเอทั้ง 20 ข้อ และสร้างข้อกระทงเพิ่มอีก 22 ข้อรวมเป็น 42 ข้อ จากนั้นนำไปให้ผู้มีความรู้เกี่ยวกับการวัดทางจิตวิทยา 3 ท่าน ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (content validity) ต่อมา จึงทำการหาความตรงตามสภาพ (concurrent validity) โดยใช้เทคนิคการจำแนกกลุ่มที่รู้แล้ว (known groups) 2 กลุ่ม คือ นักเรียนที่มีลักษณะความพึงพอใจในชีวิต จำนวน 25 คน และ กลุ่มนักเรียนที่ไม่มีลักษณะของความพึงพอใจในชีวิต จำนวน 25 คน แล้วนำผลที่ได้มาวิเคราะห์คุณภาพรายข้อ (Item Analysis) หาโดยการทดสอบคะแนนแต่ละค่าด้วยการทดสอบสถิติที (t-test) และหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์รายข้อของแบบวัด (item total correlation) จากนั้นจึงนำมาหาค่าความเที่ยง (reliability) ที่เป็นการประเมินค่าความคงที่ภายใน (internal consistency) จากสูตรสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค ได้เท่ากับ .90

การกำหนดคะแนนในแต่ละองค์ประกอบนี้ คะแนนแต่ละค่ามีความหมายดังนี้

- 5 คะแนน หมายถึง ตรงกับความรู้สึกมากที่สุด
- 4 คะแนน หมายถึง ตรงกับความรู้สึกมาก
- 3 คะแนน หมายถึง ตรงกับความรู้สึกพอควร
- 2 คะแนน หมายถึง ตรงกับความรู้สึกน้อย
- 1 คะแนน หมายถึง ตรงกับความรู้สึกน้อยที่สุด

สำหรับการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำแบบวัดความพึงพอใจในชีวิตของ เยาวลักษณ์ มั่น  
 ประชา (2542) มาทำการทดลองใช้ และหาค่าความเที่ยง (reliability) กับกลุ่มตัวอย่างนักเรียนชั้น  
 มัธยมศึกษาตอนปลายที่ศึกษาอยู่ในโรงเรียนสุรศักดิ์มนตรี จำนวน 50 คน โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์  
 อัลฟาของครอนบาค ได้เท่ากับ .85

จากการศึกษา และตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดความพึงพอใจดังกล่าวข้างต้น แสดงให้  
 เห็นว่าแบบทดสอบนี้มีคุณภาพ สามารถนำมาวัดระดับความพึงพอใจของวัยรุ่นในครั้งนี้ได้

### 3.แบบประเมินประสิทธิภาพของผู้ให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินประสิทธิภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในงานวิจัยครั้งนี้ คือ  
 มาตรฐานการประเมินผลที่ มุกดา เกียรติวิกรัย พัฒนาขึ้นจากแบบประเมินการปรึกษาเชิงจิตวิทยา  
 (Session Evaluation Questionnaire form 4: SEQ) ของ William B. Stiles มีลักษณะเป็นมาตร  
 ณ์จำแนก (Semantic Differential Scale) แบบรายงานตัวเอง (Self Report) ด้วยคำคุณศัพท์ที่  
 มีความหมายตรงข้ามกัน โดยมีการเพิ่มคำคุณศัพท์ที่เหมาะสม และสอดคล้องกับความหมายของ  
 แต่ละด้านเข้าไปอีก 15 ข้อ รวมเป็น 39 ข้อ จำแนกเป็น 2 มิติ มิติที่ 1 ประเมินการรับรู้ใน  
 กระบวนการปรึกษา จำนวนรวม 19 ข้อ เป็นความลึกซึ้ง 9 ข้อ ความราบรื่น 10 ข้อ มิติที่ 2 ประเมิน  
 อารมณ์หลังจากการปรึกษาเชิงจิตวิทยา จำนวนรวม 20 ข้อ เป็นความรู้สึกทางบวก และความรู้สึก  
 ตื่นตัว ด้านละ 10 ข้อ

องค์ประกอบทั้ง 4 ด้านของแบบประเมินการปรึกษาเชิงจิตวิทยามีความหมายดังนี้

1. ความลึกซึ้ง (Depth) หมายถึง การมีพลัง การมีคุณค่า การพัฒนา ความเข้าใจ และ  
 ความเอื้ออาทรต่อกันในกระบวนการปรึกษา
2. ความราบรื่น (Smooth) หมายถึง ความสะดวก ความลงตัว ความชัดเจนในบรรยากาศ  
 ที่ผ่อนคลาย เอื้อให้มีการร่วมมือกัน
3. ความรู้สึกทางบวก (Positive) หมายถึง ความรู้สึกอบอุ่น ความไว้วางใจ ความเชื่อมั่น  
 การมีมิตรภาพ ความสุขใจ และความรู้สึกพึงพอใจ
4. ความรู้สึกตื่นตัว (Arousal) หมายถึง ความรู้สึกกระฉับกระเฉง คล่องตัว ตื่นตัว มี  
 ชีวิตชีวา และสุขสงบภายในจิตใจ ปราศจากความเจ็บเหงา และหดหู่

ในแบบประเมินการปรึกษาเชิงจิตวิทยานี้ มีการจัดวางคำคุณศัพท์ที่มีความหมายตรง  
 ข้ามกลับด้านซ้ายหรือด้านขวา โดยผู้ตอบสามารถตอบคะแนนที่ตรงกับความรู้สึกของตนเองมาก  
 ที่สุดได้เพียงข้อละ 1 คะแนนเท่านั้น การให้คะแนนเป็นมาตราส่วนประเมินค่า (Likert scale) 7  
 ระดับ โดยให้คะแนนจะคำคุณศัพท์ที่มีความหมายทางบวกเป็นหลัก ซึ่งในการตอบคำคุณศัพท์ที่มี  
 ความหมายทางบวกในด้านซ้าย และด้านขวาจะมีคะแนนที่แตกต่างกันดังนี้

คะแนนค่าคุณศัพท์ความหมายทางบวกอยู่ด้านขวามือ เช่น

ข้อที่	ความรู้สึก	ค่าคะแนน							ความรู้สึก
1	เศร้าใจ	3	2	1	0	1	2	3	สุขใจ

หมายเลข 3 ด้านซ้ายมือ หมายถึงความรู้สึกเศร้าใจมากที่สุด	คะแนนเท่ากับ 1
หมายเลข 2 ด้านซ้ายมือ หมายถึงความรู้สึกเศร้าใจค่อนข้างมาก	คะแนนเท่ากับ 2
หมายเลข 1 ด้านซ้ายมือ หมายถึงความรู้สึกเศร้าใจเล็กน้อย	คะแนนเท่ากับ 3
หมายเลข 0 ด้านซ้ายมือ หมายถึงความรู้สึกเศร้าใจ และสุขใจเท่าๆ กัน	คะแนนเท่ากับ 4
หมายเลข 1 ด้านซ้ายมือ หมายถึงความรู้สึกสุขใจเล็กน้อย	คะแนนเท่ากับ 5
หมายเลข 2 ด้านซ้ายมือ หมายถึงความรู้สึกสุขใจค่อนข้างมาก	คะแนนเท่ากับ 6
หมายเลข 3 ด้านซ้ายมือ หมายถึงความรู้สึกสุขใจมากที่สุด	คะแนนเท่ากับ 7

คะแนนค่าคุณศัพท์ความหมายทางบวกอยู่ด้านซ้ายมือ เช่น

ข้อที่	ความรู้สึก	ค่าคะแนน							ความรู้สึก
1	ผูกพัน	3	2	1	0	1	2	3	ห่างเหิน

หมายเลข 3 ด้านซ้ายมือ หมายถึงความรู้สึกผูกพันมากที่สุด	คะแนนเท่ากับ 7
หมายเลข 2 ด้านซ้ายมือ หมายถึงความรู้สึกผูกพันค่อนข้างมาก	คะแนนเท่ากับ 6
หมายเลข 1 ด้านซ้ายมือ หมายถึงความรู้สึกผูกพันเล็กน้อย	คะแนนเท่ากับ 5
หมายเลข 0 ด้านซ้ายมือ หมายถึงความรู้สึกผูกพัน และห่างเหินเท่าๆ กัน	คะแนนเท่ากับ 4
หมายเลข 1 ด้านซ้ายมือ หมายถึงความรู้สึกห่างเหินเล็กน้อย	คะแนนเท่ากับ 3
หมายเลข 2 ด้านซ้ายมือ หมายถึงความรู้สึกห่างเหินค่อนข้างมาก	คะแนนเท่ากับ 2
หมายเลข 3 ด้านซ้ายมือ หมายถึงความรู้สึกห่างเหินมากที่สุด	คะแนนเท่ากับ 1

นำคะแนนที่ได้มารวมกันในแต่ละด้าน ทั้งด้านความลึกซึ้ง (ข้อ 1 – ข้อ 9) ความราบรื่น (ข้อ 10 – ข้อ 19) ความรู้สึกทางบวก (ข้อ 20 – ข้อ 29) และความรู้สึกตื่นตัว (ข้อ 30 – ข้อ 39) แล้วคำนวณหาค่าเฉลี่ยของคะแนนในแต่ละด้าน

การแปลผล จะประเมินเป็นรายด้าน โดยมีเกณฑ์ดังต่อไปนี้

1.00 – 2.49	หมายถึง	ด้านนั้นๆ มีค่าระดับน้อย
2.50 – 3.49	หมายถึง	ด้านนั้นๆ มีค่าระดับค่อนข้างน้อย
3.50 – 4.49	หมายถึง	ด้านนั้นๆ มีค่าระดับปานกลาง
4.50 – 5.49	หมายถึง	ด้านนั้นๆ มีค่าระดับค่อนข้างมาก
5.50 – 7.00	หมายถึง	ด้านนั้นๆ มีค่าระดับมาก

ในการศึกษาความเที่ยงของ SEQ ที่ผ่านมา พบว่า แม้จะนำแบบประเมินไปใช้กับคนหลากหลายประเภท แต่พบว่าค่าสัมประสิทธิ์แอลฟายังอยู่ในระดับสูง เช่น ด้านความลึกซึ่งเท่ากับ .90 ด้านความราบรื่นเท่ากับ .93

มุกดา เกียรติวิกรัย ได้นำแบบประเมิน SEQ Form 4 ของ William B. Stiles มาแปล และเพิ่มเติมคุณค่าคุณศัพท์ จากนั้นจึงนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการปรึกษาจำนวน 2 ท่าน และด้านการพัฒนาแบบทดสอบทางสถิติ จำนวน 1 ท่าน ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (content validity) ต่อมา จึงทำการหาความตรงตามสภาพ (concurrent validity) โดยการนำแบบประเมินที่ได้รับการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาแล้วไปให้นักศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 34 คน ประเมินหลังจากเข้ากลุ่มพัฒนาตนแล้ว และนำผลที่ได้มาหาความสัมพันธ์ระหว่างรายข้อ และรายด้าน (corrected item – total correlation) ได้ค่า r เท่ากับ .43 - .86 และหาค่าความคงที่ภายใน (internal consistency) ด้วยค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค ได้เท่ากับ .96 ซึ่งเป็นระดับที่สูงมาก

จากการศึกษา และตรวจสอบคุณภาพของแบบประเมินการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ดังกล่าวข้างต้น แสดงให้เห็นว่าเครื่องมือนี้มีคุณภาพ สามารถนำมาประเมินการกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาในการวิจัยครั้งนี้ได้

## ขั้นตอนดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

### 1. ขั้นเตรียมการทดลอง

1.1 ศึกษาทฤษฎี แนวคิด งานวิจัยเกี่ยวกับกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยา ความพึงพอใจในชีวิต และวัยรุ่น

1.2 ติดต่อขอความร่วมมือในการวิจัยจากโรงเรียนสุรศักดิ์มนตรี โดยยื่นหนังสือขอความร่วมมือจากคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เสนอผู้อำนวยการโรงเรียนสุรศักดิ์มนตรี

1.3 เตรียมความพร้อมในตนเองเพิ่มเติมโดยฝึกฝนทักษะการให้การปรึกษาจากอาจารย์ที่ปรึกษาโครงการ

1.4 ออกแบบโปรแกรมกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยา

1.5 ติดต่อขอความร่วมมือจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่สมัครใจเข้าร่วมโครงการ จำนวน 50 คน

1.6 ผู้วิจัยจัดให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบวัดความพึงพอใจในชีวิต เพื่อหากกลุ่มตัวอย่างที่ได้คะแนนความพึงพอใจในชีวิตที่มีค่าเฉลี่ยใกล้เคียงกัน จำนวน 24 คน

1.7 แจกกติกาต่างๆในการเข้าร่วมโครงการและ ขออนุญาตกลุ่มตัวอย่างในการบันทึกเทป

1.8 กำหนด วัน เวลา และสถานที่ ที่แน่นอนในการดำเนินโครงการ

### 2. ขั้นตอนการทดลอง

2.1 เก็บข้อมูลโดยให้กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมทำแบบวัดความพึงพอใจในชีวิต

2.2 เริ่มต้นกระบวนการกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยากับกลุ่มทดลอง

2.3 เก็บข้อมูลโดยให้กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมทำแบบวัดความพึงพอใจในชีวิตครั้งที่ 2 และทำแบบประเมินประสิทธิภาพของผู้ให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยา จากนั้นจึงนำข้อมูลมาตรวจสอบ และทำการวิเคราะห์ด้วยสถิติ



### การวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาค่าสถิติพื้นฐาน คือ ค่ามัธยฐานเลขคณิต  $\bar{X}$  และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของคะแนนแบบวัดความพึงพอใจในชีวิตก่อนการทดลอง (Pretest) และหลังการทดลอง (Posttest) ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
2. ทดสอบความต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนแบบวัดความพึงพอใจในชีวิตระหว่างคะแนนก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง โดยใช้ t-test แบบกลุ่มไม่อิสระ
3. ทดสอบความต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนแบบวัดความพึงพอใจในชีวิตระหว่างคะแนนก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม โดยใช้ t-test แบบกลุ่มไม่อิสระ
4. ทดสอบความต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนแบบวัดความพึงพอใจในชีวิตก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง โดยใช้ t-test แบบกลุ่มอิสระ
5. ทดสอบความต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนแบบวัดความพึงพอใจในชีวิตหลังการทดลองระหว่างกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง โดยใช้ t-test แบบกลุ่มอิสระ
6. ให้กลุ่มทดลองทำแบบประเมินประสิทธิภาพของผู้ให้การศึกษา นำมาวิเคราะห์

### บทที่ 3 ผลการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาเพื่อเพิ่มความพึงพอใจในชีวิตในเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่กำลังศึกษาอยู่ที่โรงเรียนสุรศักดิ์มนตรี โดยมีสมมติฐานการวิจัยคือ หลังการเข้าร่วมกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยา นักเรียนในกลุ่มทดลองจะมีคะแนนความพึงพอใจในชีวิต สูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกลุ่ม และสูงกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุม

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล นำเสนอตามลำดับดังนี้ คือ

1. เสนอผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความพึงพอใจในชีวิต ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระยะเวลาทดลองด้วยค่าที่แบบกลุ่มอิสระ (t-test independent) นำเสนอในตารางที่ 1
2. เสนอผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความพึงพอใจในชีวิต ในระยะหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยค่าที่แบบกลุ่มอิสระ (t-test independent) นำเสนอในตารางที่ 2
3. เสนอผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความพึงพอใจในชีวิต ของกลุ่มควบคุม ระยะเวลาก่อนและหลังทดลอง ด้วยค่าที่แบบกลุ่มไม่อิสระ (t-test dependent) นำเสนอในตารางที่ 3
4. เสนอผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความพึงพอใจในชีวิต ในระยะก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง ด้วยค่าที่แบบกลุ่มไม่อิสระ (t-test dependent) นำเสนอในตารางที่ 4

## ตารางที่ 1

แสดงผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความพึงพอใจในชีวิต ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระยะเวลาทดลอง ด้วยค่าที่แบบกลุ่มอิสระ (*t-test independent*)

กลุ่ม	ระยะก่อนการทดลอง	
	M	SD
กลุ่มทดลอง	84.60	6.18
กลุ่มควบคุม	87.73	3.60
t-test (for independent group)	.168	

จากตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่าก่อนเข้ารับการศึกษา ค่าเฉลี่ยของคะแนนความพึงพอใจในชีวิตของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

## ตารางที่ 2

แสดงผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความพึงพอใจในชีวิต ในระยะหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยค่าที่แบบกลุ่มอิสระ (t-test independent)

กลุ่ม	ระยะหลังการทดลอง	
	M	SD
กลุ่มทดลอง	101.40	14.35
กลุ่มควบคุม	89.45	7.27
t-test (for independent group)	2.370*	

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

จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่าหลังเข้ารับการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

## ตารางที่ 3

แสดงผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความพึงพอใจในชีวิต ของกลุ่มควบคุม ระยะก่อนและหลังทดลองด้วยค่าทีแบบกลุ่มไม่อิสระ (t-test dependent)

กลุ่ม	ระยะก่อนการทดลอง		ระยะหลังการทดลอง		t-test (for dependent group)
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	
กลุ่มควบคุม	87.72	3.60	89.45	7.27	.479

จากตารางที่ 3 แสดงให้เห็นว่าหลังการทดลอง กลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความพึงพอใจในชีวิตไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

## ตารางที่ 4

แสดงผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความพึงพอใจในชีวิต ในระยะก่อน และหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง ด้วยค่าที่แบบกลุ่มไม่อิสระ (t-test dependent)

กลุ่ม	ระยะก่อนการทดลอง		ระยะหลังการทดลอง		t-test (for dependent group)
	M	SD	M	SD	
กลุ่มทดลอง	84.60	6.18	101.40	14.35	4.275**

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

จากตารางที่ 4 แสดงให้เห็นว่าหลังเข้ารับการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่าก่อนเข้ารับการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผลการวิจัยดังกล่าวข้างต้น สนับสนุนสมมติฐานการวิจัยที่ตั้งไว้ คือ หลังการเข้าร่วมกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยา นักเรียนชั้นมัธยมปลาย ที่เข้าร่วมกลุ่มมีคะแนนคะแนนความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงอาจกล่าวได้ว่า กลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาตามกระบวนการที่ผู้วิจัยดำเนินการสามารถเพิ่มความพึงพอใจในชีวิตให้นักเรียนชั้นมัธยมปลายที่เข้าร่วมกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาได้

## บทที่ 4

### อภิปรายผลการวิจัย

จากวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาต่อความพึงพอใจในชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จากการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า ผลการวิจัยสนับสนุนสมมติฐานที่ตั้งไว้ทั้ง 2 ข้อ คือ

สมมติฐานที่ 1 กลุ่มตัวอย่างที่ได้เข้าร่วมกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยามีความพึงพอใจในชีวิตเพิ่มขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมกลุ่ม

ผลการวิจัยสนับสนุนสมมติฐานที่ 1 กล่าวคือ ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนความพึงพอใจก่อนการทดลองกับหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง จากตารางที่ 2 พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมปลายที่เข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยามีความพึงพอใจในชีวิตเพิ่มขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สมมติฐานที่ 2 กลุ่มตัวอย่างที่ได้เข้าร่วมกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยามีคะแนนความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วม

ผลการวิจัยสนับสนุนสมมติฐานที่ 2 กล่าวคือ ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนความพึงพอใจในชีวิตของกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง จากตารางที่ 3 พบว่า ภายหลังจากนักเรียนชั้นมัธยมปลายที่เข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยามีคะแนนความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่านักเรียนชั้นมัธยมปลายที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ผลการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นแสดงให้เห็นว่ากลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาที่ผู้วิจัยพัฒนาและดำเนินการ สามารถเพิ่มความพึงพอใจในชีวิตให้นักเรียนชั้นมัธยมปลายได้จริงซึ่งสามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

กลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นเป็นกลุ่มที่มีโครงสร้าง มีเป้าหมายเป็นการให้การศึกษาเชิงจิตวิทยา ให้สมาชิกได้ตระหนักรู้ถึงปัญหาของตน มีเป้าหมายหลัก คือ ช่วยให้สมาชิกมีทักษะในการแก้ปัญหา สามารถเผชิญปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ และความเป็นตัวของตัวเอง เนื่องจากกระบวนการของกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกได้สำรวจค่านิยมตนเอง ตลอดจนคิดพิจารณาเป้าหมายในชีวิต ในขณะที่เดียวกันก็เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มมีโอกาสรับฟังเรื่องราวของผู้อื่น จึงส่งผลให้สมาชิกกลุ่มซึ่งเป็นวัยรุ่นที่กำลังเผชิญกับปัญหาตามพัฒนาการ อีกทั้งยังต้องตัดสินใจเกี่ยวกับอนาคตของตน ได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนความรู้สึก ความคิดและเรียนรู้วิธีการที่จะจัดการกับปัญหา เรียนรู้ที่จะวางแผนชีวิตและตั้งเป้าหมายชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ จากการเปรียบเทียบเรื่องราวของตนและเพื่อนสมาชิก และจากการร่วมกันแลกเปลี่ยน เรียนรู้ประสบการณ์

ต่างๆ ทำให้สมาชิกมีวิธีการแก้ปัญหาที่หลากหลายมากขึ้น และสามารถปรับตัวได้ดีขึ้น การที่สมาชิกมีโอกาสได้เปิดเผยตนเอง ในบรรยากาศอบอุ่น เป็นมิตร ปลอดภัย ยังช่วยพัฒนาสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นอย่างเปิดเผยและตรงไปตรงมา ก่อให้เกิดความรู้สึกใกล้ชิด เกิดความอบอุ่น และไว้วางใจกันมากขึ้น สมาชิกทราบว่าตนมีเพื่อน มีคนรัก ส่งผลให้สมาชิกรู้สึกว่าตนมีคุณค่า มีความสุข และพึงพอใจในชีวิตมากขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ เยาวลักษณ์ มั่นประชา (2542) ที่ศึกษาถึงผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ต่อความพึงพอใจในชีวิตของนักเรียนปกติและ นักเรียนที่มีความพิการ ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนความพึงพอใจเพิ่มสูงขึ้นและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และงานวิจัยของ วรรณญา คุ่มผาติ (2537) ที่ศึกษาผลการให้การปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อความพึงพอใจของผู้สูงอายุ ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่ากลุ่มควบคุม และมีคะแนนความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่าก่อนได้รับการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตามที่ Combs (1989) กล่าวไว้ว่า ในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษา ตนคือ เครื่องมือในการให้ความช่วยเหลือ ในการที่จะเพิ่มความพึงพอใจให้คนอื่น หากถ้าผู้นำกลุ่มมีความจริงใจ และทำตนให้เป็นคนน่าไว้วางใจ สมาชิกก็จะมีความจริงใจและไว้วางใจให้กันและกัน ซึ่งสิ่งเหล่านี้คือสิ่งที่สำคัญ และมีความจำเป็นอย่างมากในการดำเนินการกลุ่มอย่างมีประสิทธิภาพเพราะฉะนั้น ผู้นำกลุ่มจะต้องฝึกตนเองให้มีคุณสมบัติที่พึงประสงค์ในการให้ความช่วยเหลือ ในที่นี้ผู้วิจัยได้ฝึกตนให้มีความพร้อม มีจิตใจสงบ มีสมาธิเพื่อให้สามารถควบคุมอารมณ์ ความรู้สึกของตนได้ดีขึ้น เมื่อได้รับฟังเรื่องราวต่างๆจากสมาชิก ก็จะสามารถจับใจความและเข้าใจเขาได้ดีขึ้น อีกทั้งผู้วิจัยฝึกให้มีใจเป็นอิสระจากการตัดสินประเมิน สามารถยอมรับความเป็นตัวตนของสมาชิกโดยไม่ไปตัดสินเขาจากค่านิยมของตน ผู้วิจัยได้พยายามฝึกตนให้เป็นผู้ในกลุ่มที่มีความพร้อมที่จะช่วยเหลือ เป็นกำลังใจจากความรู้สึกที่อยากมอบสิ่งดีๆให้แก่ผู้อื่น

เมื่อทำได้ดังนั้น การฝึกฝนทักษะก็เป็นอีกส่วนที่มีความสำคัญ ผู้วิจัยได้พัฒนาตนให้มีความพร้อมทางด้านทักษะ โดยผ่านการนิเทศของอาจารย์ที่ปรึกษาโครงการ จนได้รับอนุญาตให้เริ่มกระบวนการกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาได้ จากนั้นผู้วิจัยจึงปรับปรุงตนตามข้อเสนอแนะของอาจารย์ พัฒนาศักยภาพของตนเองเพื่อให้ตนเองเป็นผู้นำกลุ่มที่มีประสิทธิภาพ จากการที่สมาชิกกลุ่มได้ทำประเมินประสิทธิภาพในการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาของผู้วิจัย พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนการประเมินอยู่ในระดับ 5.50 – 7.00 ซึ่งแปลว่า สมาชิกทราบว่าผู้นำกลุ่มมีประสิทธิภาพสูง

ในกระบวนการทำกลุ่มนั้นผู้วิจัยได้เื้อออำนวยให้สมาชิกเปิดใจบอกเล่าถึงประสบการณ์และความรู้สึกของตนเองเกี่ยวกับเรื่องราวต่างๆ ประสบการณ์ในชีวิต สิ่งที่สมาชิกประสบความสำเร็จหรือล้มเหลว ความชอบส่วนตัว สิ่งที่ทำให้ตนให้ความสำคัญ โดยผู้วิจัยสร้างบรรยากาศที่



สมาชิกมีความเป็นอิสระและปลอดภัยที่จะเปิดเผยตนเอง ส่งผลให้สมาชิกแต่ละคนเกิดความ  
 เข้าใจในตนเอง สมาชิกเรียนรู้ที่จะตั้งเป้าหมายชีวิต และวางแผนเพื่อให้บรรลุเป้าหมายนั้นๆ  
 สมาชิกได้สำรวจตนเอง สำรวจประสบการณ์ต่างๆ ได้รับกำลังใจ และได้ให้กำลังใจใน  
 ขณะเดียวกัน ได้เรียนรู้วิธีการจัดการกับปัญหาที่แตกต่างกันออกไป ซึ่งทำให้สมาชิกเห็นคุณค่าใน  
 ตนเอง ยอมรับตัวตนที่แท้จริง เป็นบุคคลที่มีความสุข และมีพลังที่จะดำเนินชีวิตอย่างมี  
 ประสิทธิภาพ

ความพึงพอใจของสมาชิกสะท้อนให้เห็นได้จากคำพูดต่อไปนี้

“หนูนะ อยากรับปริญญาซีมากเลย แต่สอบยังไงหนูก็คะแนนไม่ถึง ก็กลัวมีใจนะพี่ แต่ก็ไม่ใช่  
 เป็นไร คะแนนหนูถึงบริหาร ถ้าตั้งใจเรียน จบออกมา ไปต่อโทปริญญาซีมันก็สาขาเดียวกัน แต่นี้ก็ยังไม  
 เลิกคิดนะ ก็จะเรียนอีก ยังพอมีเวลาอยู่” (ความกระตือรือร้นในชีวิต)

“ผมไม่ค่อยคุยกับพ่อหรือ พูดกันที่ไรทะเลาะกันทุกที่ เขาไม่ค่อยเข้าใจผมเท่าไร ส่วน  
 ใหญ่จะคุยกับแม่มากกว่า แต่ก็ ok พี่ ผมก็รู้ว่าเขารักผม ถ้าผมเอ็นท์ติดเขาก็คงจะดีใจ อะไรๆก็  
 น่าจะดีขึ้นแหละ” (ยินดีที่จะเผชิญกับสิ่งที่ผ่านเข้ามา ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค)

“หนูตั้งใจอ่านหนังสือมากเลยพี่แพรว อ่านทุกวัน เรียนเยอะมากด้วย ตอนแรกไปสอบได้  
 คะแนนไม่ค่อยดี หนูก็เรียนอีก สอบอีกก็ได้คะแนนเพิ่มตอนนี้ น่าจะติดนะ หนูดีใจมากเลย  
 พยายามขนาดนี้” (การที่บุคคลสามารถรับรู้ว่าได้ตนเองประสบความสำเร็จ)

“มีอยู่ช่วงหนึ่งงานก็พาสี ตอน ม. 5 พี่ทุกคนในห้องแบบเตรียมงานอย่างดีมากเลย อด  
 หลับอดนอนกัน แล้วเราก็หวังว่าเราต้องได้ที่ 1 แน่ๆ แต่พองานจริงทุกอย่างผิดพลาดหมดเลย พัง  
 ไม่เป็นท่าเลย เพื่อนนี่ก็อดคอร์ธองให้กันเลย แต่ผมก็ยังรู้สึกดีนะ ที่ทุกคนช่วยกัน และผมก็เต็มที่แล้ว  
 ภูมิใจ และก็รักเพื่อนขึ้นอีกเยอะเลย ถึงมันจะพังก็เหอะ แต่ก็ทำได้เต็มที่” (มีความภาคภูมิใจใน  
 ตนเอง)

ผมเป็นคนไม่ค่อยช่วยงานในห้องอยู่แล้ว ผมก็รู้ บ้างที่เพื่อนมันโกรธ ผมก็เข้าใจนะ ก็ไม่ได้  
 ไปโกรธอะไรมัน เพราะผมก็ไม่ช่วยจริงๆ แต่ตอนนี้ผมก็ดีขึ้นนะพี่ ก็พยายามช่วยมากขึ้น ก็ดีใจความ  
 จริงทำงานบ้างก็สนุกดี” (มองตนเองตามความเป็นจริง และมีความสุข) ฯลฯ

เนื่องจากกระบวนการกลุ่มที่เหมาะสมกับสมาชิกและการฝึกฝนทักษะอย่างมี  
 ประสิทธิภาพของผู้นำกลุ่ม ผลงานวิจัยในครั้งนี้จึงสนับสนุนสนับสนุนสมมติฐานที่ตั้งไว้ทั้ง 2 ข้อ

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

#### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาต่อความพึงพอใจในชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

#### สมมติฐานของการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างที่ได้เข้าร่วมกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยามีความพึงพอใจในชีวิตเพิ่มขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วม
2. กลุ่มตัวอย่างที่ได้เข้าร่วมกลุ่ม การศึกษาเชิงจิตวิทยามีคะแนนความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วม

#### กลุ่มตัวอย่าง

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่สมัครใจเข้าร่วมการศึกษานี้จำนวน 24 คน โดยใช้การสุ่มอย่างง่ายแบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 12 คน ซึ่งจะเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และกลุ่มควบคุมจำนวน 12 คน ซึ่งจะไม่เข้าร่วมกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยา

#### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. โปรแกรมกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาเพื่อเพิ่มความพึงพอใจในชีวิต  
โปรแกรมกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้
  1. ผู้วิจัยศึกษาแนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มศึกษาเชิงจิตวิทยา
  2. ผู้วิจัยทำการพัฒนาโปรแกรมร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษา ซึ่งโปรแกรมนี้อาจประกอบไปด้วย วัตถุประสงค์ กิจกรรม วิธีดำเนินการ และผลที่คาดว่าจะได้รับ สำหรับกิจกรรมที่เลือกมานั้นจะต้องมีความเหมาะสม สามารถเอื้อให้สมาชิกบรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ โดยคัดเลือกกิจกรรม "ชื่อของฉัน" จาก Trotzer, J. P. (1997), กิจกรรม "กิจกรรมที่ฉันชอบ" และ "การตั้งเป้าหมาย" จากวัชรินทร์ธรรมและ คณะ. (2526), กิจกรรม "Line Up" จากกิจกรรมการเรียนการสอนวิชา Group Counseling (2549) และ กิจกรรม "Feed Back Form" จากกิจกรรมการเรียนการสอนวิชา Counseling Interview (2549)

3. ผู้วิจัยได้ฝึกฝนเพื่อเตรียมความพร้อมของตนในการดำเนินการกลุ่ม รวมถึงฝึกปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ เพื่อให้การดำเนินกิจกรรมเป็นไปอย่างราบรื่น โดยผ่านการนิเทศของอาจารย์ที่ปรึกษา

4. ผู้วิจัยนำโปรแกรมที่สร้างขึ้นไปใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมปลายซึ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 12 คน

## 2. แบบวัดความพึงพอใจในชีวิต

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยนี้ คือ แบบวัดความพึงพอใจในชีวิตที่เยาวลักษณ์ มั่นประชา ปรับปรุงจากแบบวัดความพึงพอใจในชีวิตดัชนีบ่งชี้ชุด เอ (Life Satisfaction Index A) ของ Neugarten และคณะ (1961) จำนวน 30 ข้อ จำแนกเป็น องค์ประกอบที่ 1 ความกระตือรือร้น จำนวน 5 ข้อ องค์ประกอบที่ 2 ความตั้งใจและอดทนในการดำเนินชีวิต จำนวน 5 ข้อ องค์ประกอบที่ 3 ความสอดคล้องระหว่างเป้าหมายที่ต้องการและได้รับ จำนวน 7 ข้อ องค์ประกอบที่ 4 อึดทนโน้ตศน์ทางบวก จำนวน 6 ข้อ องค์ประกอบที่ 5 ระดับอารมณ์ จำนวน 7 ข้อ

ผู้วิจัยได้นำแบบวัดความพึงพอใจในชีวิตของ เยาวลักษณ์ มั่นประชา (2542) มาทำการทดลองใช้ และหาค่าความเที่ยงกับกลุ่มตัวอย่างนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่ศึกษาอยู่ในโรงเรียนสุรศักดิ์มนตรี จำนวน 50 คน โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค ได้เท่ากับ .85

## 3. แบบประเมินการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

ในการประเมินประสิทธิภาพของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาผู้วิจัยใช้แบบประเมินการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของทศนา โพนยงค์ (2547) ซึ่งนำมาจากแบบประเมินที่ มุกดา เกียรติวิกรัย (2545) พัฒนาขึ้นจากแบบประเมินการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของ William B. Stiles มีลักษณะเป็น มาตรฐานจำแนกแบบรายงานตัวเอง

## ขั้นตอนในการวิจัย

ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

### 1. ขั้นเตรียมการทดลอง

1.1 ศึกษาทฤษฎี แนวคิด และงานวิจัยเกี่ยวกับกลุ่มการศึกษาศึกษาเชิงจิตวิทยา ความพึงพอใจในชีวิต และวัยรุ่น

1.2 ติดต่อขอความร่วมมือในการวิจัยจากโรงเรียนสุรศักดิ์มนตรี โดยยื่นหนังสือขอความร่วมมือจากคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เสนอผู้อำนวยการโรงเรียนสุรศักดิ์มนตรี

1.3 ติดต่อขอความร่วมมือจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่สมัครใจเข้าร่วมโครงการ จำนวน 50 คน

- 1.4 เตรียมความพร้อมในการให้การปรึกษา
- 1.5 ออกแบบโปรแกรมกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยา
- 1.6 ผู้วิจัยจัดให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบวัดความพึงพอใจในชีวิต เพื่อหากกลุ่มตัวอย่างที่ได้คะแนนความพึงพอใจในชีวิตที่มีค่าเฉลี่ยใกล้เคียงกัน จำนวน 24 คน
- 1.7 แจกกติกาต่างๆในการเข้าร่วมโครงการและ ขออนุญาตกลุ่มตัวอย่างในการบันทึกเทป
- 1.8 กำหนด วัน เวลา และสถานที่ ที่แน่นอนในการดำเนินโครงการ
2. ขั้นตอนการทดลอง
  - 2.1 เก็บข้อมูลโดยให้กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมทำแบบวัดความพึงพอใจในชีวิต
  - 2.2 เริ่มต้นกระบวนการของกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยากับกลุ่มทดลอง
  - 2.3 เก็บข้อมูลโดยให้กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมทำแบบวัดความพึงพอใจในชีวิตครั้งที่ 2 และทำแบบประเมินประสิทธิภาพของผู้ให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยา จากนั้นจึงนำข้อมูลมาตรวจสอบ และทำการวิเคราะห์ด้วยสถิติ

#### การวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาค่าสถิติพื้นฐาน คือ ค่ามัชฌิมเลขคณิต  $\bar{X}$  และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของคะแนนแบบวัดความพึงพอใจในชีวิตก่อนการทดลอง (Pretest) และหลังการทดลอง (Posttest) ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
2. ทดสอบความต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนแบบวัดความพึงพอใจในชีวิตก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง โดยใช้ t-test แบบกลุ่มอิสระ
3. ทดสอบความต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนแบบวัดความพึงพอใจในชีวิตหลังการทดลองระหว่างกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง โดยใช้ t-test แบบกลุ่มอิสระ
4. ทดสอบความต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนแบบวัดความพึงพอใจในชีวิตระหว่างคะแนนก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง โดยใช้ t-test แบบกลุ่มไม่อิสระ
5. ทดสอบความต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนแบบวัดความพึงพอใจในชีวิตระหว่างคะแนนก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม โดยใช้ t-test แบบกลุ่มไม่อิสระ
6. ให้กลุ่มทดลองทำแบบประเมินประสิทธิภาพของผู้ให้บริการปรึกษา นำมาวิเคราะห์

### ผลการวิจัย

1. สันนิษฐานสมมติฐานที่ 1 คือ หลังการเข้าร่วมกลุ่มให้การศึกษาเชิงจิตวิทยา นักเรียนชั้นมัธยมปลายปีที่ 6 มีคะแนนคะแนนความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่าก่อนเข้าร่วมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

2. สันนิษฐานสมมติฐานที่ 2 คือ หลังการเข้าร่วมกลุ่มให้การศึกษาเชิงจิตวิทยา นักเรียนชั้นมัธยมปลายปีที่ 6 มีคะแนนคะแนนความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

### ข้อเสนอแนะ

1. ควรนำการวิจัยนี้ไปศึกษาทดลองใช้กับวัยรุ่นกลุ่มอื่น เช่น วัยรุ่นที่มีปัญหาทางด้านจิตใจ และวัยรุ่นที่มีความบกพร่องทางด้านร่างกาย เป็นต้น
2. ควรพัฒนาโปรแกรมกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยากับกลุ่มประชากรที่มีความหลากหลายมากขึ้น
3. ควรศึกษาเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มวัยรุ่นเพศชาย และกลุ่มวัยรุ่นเพศหญิง
4. ควรมีการติดตามผลเป็นระยะว่าผลการเพิ่มขึ้นของความพึงพอใจในชีวิตมีความคงที่นานเท่าใด

## รายการอ้างอิง

### ภาษาไทย

- กรรณิการ์ นลราชสุวัจน์. (2549). *ทฤษฎีและเทคนิคเบื้องต้นในการปรึกษา*. เอกสารประกอบการสอน คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- กาญจนา สุรวาจากุล. (2543). *การเปรียบเทียบการตัดสินใจทางจริยธรรมเกี่ยวกับพฤติกรรมชายรักร่วมเพศระหว่างวัยรุ่นชายและวัยรุ่นหญิงในเขตกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เกตุมณี นิมมานเหมินท์. (2549). *รายงานการฝึกงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ณ บ้านพักฉุกเฉินสมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรี ในพระอุปถัมภ์ พระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าโสมสวลี พระวรราชาทินัดดามาตุ*. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร. (2548) *จิตวิทยาการพัฒนาการชั้นนำ*. เอกสารประกอบการสอน คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- เยาวลักษณ์ มั่นประชา. (2542). *ผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ต่อความพึงพอใจในชีวิตของนักเรียนปกติและนักเรียนที่มีความพิการ*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วรัญญา คุ่มผาดิ. (2537). *ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ*. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการพยาบาล จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย.
- วัชรีย์ ทรัพย์มี. (2549). *ทฤษฎีให้บริการปรึกษา (พิมพ์ครั้งที่ 4)*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วัชรีย์ ทรัพย์มี. (2550). *กระบวนการปรึกษา ขั้นตอน สัมพันธภาพ ทักษะ (พิมพ์ครั้งที่ 2)*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วัชรีย์ ฐวธธรรม. (2533). *ทักษะการให้คำปรึกษาจุลภาค*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ไอ.เอส.พรินติ้ง เฮ้าส์.
- วัชรีย์ ฐวธธรรมและ คณะ. (2526) *ระบบพัฒนาประสิทธิภาพการทำงาน*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์หน่วยศึกษานิเทศก์ กรมการฝึกหัดครู.
- วรรณพร มรรคทรัพย์. (2547) *รายงานการฝึกงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ภาษาอังกฤษ

- Carkhuff, R. R. (2000). *The art of helping in the 21<sup>st</sup> century*. 8<sup>th</sup> ed. Amherst, MA: Human Resource Development Press.
- Corey, M. S., & Corey, G. (2005). *Groups: Process and practice* (7th ed.). Belmont, CA: Brooks/Cole Publishing Company.
- Gonzalez, D. M., & Welch, I. D. (1993). "A Continuum of Group Work". *Handout in Practicum in Group Facilitation class*. University of Northern Colorado, Greeley, CO.
- Ivy A. E. & Ivy M. B. (2008). *Essential of intentional interviewing, Counseling in a multicultural world*. Belmont, CA: Thomson Brooks/Cole Publishing Company.
- Locke, D. C., Mayers, J. E., & Herr, E. L. (2001). *The handbook of counseling*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Marram, G. D. (1978). *The group approach in nursing practice* (2nd ed.). Saint Louis: C.V. Mosby.
- Neugarten, B. L., Havighurst, R. J. and Tobin, S. S (1961). Thwmeasurement of life satisfaction. *Journal of Gerontology*, **16**, 164-172.
- Snead K., Ackerson J., Bailey K., Schmitt M. M., Madan-Swain A., & Martin R. C. (2004) Taking charge of epilepsy: The development of structured psychoeducational group intervention for adolescence with epilepsy and their parents. *Journal of Epilepsy & Behavior*, **5**, 547-556.
- Swan, J., Sorrell, E., MacVicar, B., Durham, R. & Matthews, K. (2003). "Coping with depression". An open study of the efficacy of group psychoeducational intervention in chronic, treatment-refractory depression. *Journal of Affective Disorder*, **82**, 125-129.
- Trotzer, J. P. (1997). *The counselor and the group: Integrating theory, training, and practice*. California: Wadsworth publishing company.

## ภาคผนวก



ภาคผนวก ก  
สถิติที่ใช้ในงานวิจัย

## 1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่

## 1.1 ค่ามัชฌิมเลขคณิต

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

เมื่อ	$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ย
	$\sum X$	แทน	ผลรวมของคะแนนทั้งหมด
	$N$	แทน	จำนวนคน

## 1.2 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

$$SD = \frac{S(X - \bar{X})^2}{\sqrt{N - 1}}$$

เมื่อ	$SD$	แทน	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
	$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ย
	$S(X - \bar{X})^2$	แทน	ผลรวมกำลังสองของความแตกต่างคะแนนแต่ละคนกับค่าเฉลี่ย
	$N$	แทน	จำนวนคน

## 2. สถิติสำหรับการวิเคราะห์เครื่องมือ

## 2.1 สถิติวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อของแบบวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลัง

สถิติที่ใช้ทดสอบ คือ ค่าที่แบบกลุ่มอิสระ (t - independent test) จากสูตร

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{(n_1 - 1)S_1^2 + (n_2 - 1)S_2^2}{n_1 + n_2 - 2} \left[ \frac{n_1 + n_2}{n_1 n_2} \right]}}$$

เมื่อ	df	แทน	$n_1 + n_2 - 2$
	$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ย
	$\bar{X}_1$	แทน	ค่าเฉลี่ยของกลุ่มที่ 1
	$\bar{X}_2$	แทน	ค่าเฉลี่ยของกลุ่มที่ 2
	$n_1$	แทน	ขนาดของกลุ่มที่ 1
	$n_2$	แทน	ขนาดของกลุ่มที่ 2
	$S_1^2$	แทน	ความแปรปรวนของกลุ่มที่ 1

$S_2^2$  แทน ความแปรปรวนของกลุ่มที่ 2

2.2 สถิติที่ใช้ทดสอบค่าสหสัมพันธ์รายข้อกับคะแนนรวมทั้งหมด ใช้วิธีการคำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson product-moment correlation coefficient) จากสูตร

$$r = \frac{NS_{xy} - S_x S_y}{\sqrt{[NS_x^2 + (S_x)^2][NS_y^2 + (S_y)^2]}}$$

เมื่อ	r	แทน	คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มคะแนนสูง
	X	แทน	คะแนนเป็นรายข้อของแต่ละคน
	y	แทน	คะแนนรวมทุกข้อของแต่ละคน
	N	แทน	จำนวนคน

2.3 สถิติคำนวณค่าเพียง (a) ของแบบวัด ใช้วิธีคำนวณค่าสหสัมพันธ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha reliability coefficient)

$$\alpha = \frac{N}{N-1} \left[ 1 - \frac{\sum S_i^2}{S_x^2} \right]$$

เมื่อ	$\alpha$	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยง
	N	แทน	จำนวนข้อ
	$S_i^2$	แทน	ความแปรปรวนของคะแนนแต่ละข้อ
	$S_x^2$	แทน	ความแปรปรวนของคะแนนผู้รับการทดสอบทั้งหมด

3. สถิติสำหรับทดสอบสมมติฐาน

3.1 สถิติสำหรับทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่าที่แบบกลุ่มไม่อิสระต่อกัน (t-dependent test) จากสูตร

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{[N\sum D^2 - (\sum D)^2]}{N-1}}}$$

	df	=	n-1
เมื่อ	D	แทน	ความแตกต่างของคะแนนแต่ละคู่
	N	แทน	จำนวนคู่

3.2 สถิติสำหรับทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง โดยการทดสอบค่าที แบบกลุ่มอิสระต่อกัน (t-independent test)

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{(n_1-1)S_1^2 + (n_2-1)S_2^2}{n_1+n_2-2} \left[ \frac{n_1+n_2}{n_1 n_2} \right]}}$$

เมื่อ	df	แทน	$n_1 + n_2 - 2$
	$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ย
	$\bar{X}_1$	แทน	ค่าเฉลี่ยของกลุ่มที่ 1
	$\bar{X}_2$	แทน	ค่าเฉลี่ยของกลุ่มที่ 2
	$n_1$	แทน	ขนาดของกลุ่มที่ 1
	$n_2$	แทน	ขนาดของกลุ่มที่ 2
	$S_1^2$	แทน	ความแปรปรวนของกลุ่มที่ 1
	$S_2^2$	แทน	ความแปรปรวนของกลุ่มที่ 2

4. การคำนวณค่าหาเปอร์เซ็นต์ไทล์

$$P_x = L + \left[ \frac{\frac{mx}{100} - cf}{f} \right] c$$

เมื่อ	$P_x$	แทน	คะแนนตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์
	L	แทน	คะแนนขีดจำกัดล่าง
	X	แทน	ตำแหน่งที่ต้องการ
	n	แทน	จำนวนข้อมูล
	c	แทน	ค่าอันตรภาคชั้น
	cf	แทน	ความถี่สะสมก่อนถึงชั้นที่ต้องการ
	f	แทน	จำนวนความถี่ในชั้นที่ต้องการ

**ภาคผนวก ข**  
**แบบวัดความพึงพอใจในชีวิต**

## แบบวัดความพึงพอใจ

### คำชี้แจงในการทำแบบสอบถาม

แบบสอบถามนี้ต้องการประเมินในด้านลักษณะนิสัย ความคิด ความรู้สึกบางประการของท่าน ว่าท่านมีลักษณะนั้นในระดับใด แต่ละข้อไม่มีคำตอบว่าถูก หรือ ผิด เพราะแต่ละคนมีลักษณะนิสัย ความคิด และความรู้สึกที่ไม่เหมือนกัน ดังนั้นคำตอบที่ดีที่สุด คือ คำตอบที่ตรงกับความรู้สึกที่เป็นจริงของท่านมากที่สุด และคำตอบตามความเป็นจริงของท่านนั้นจะมีประโยชน์อย่างมากต่อการค้นคว้าทางการศึกษาต่อไป

### การตอบแบบสอบถาม

1. ขอให้ท่านอ่านข้อความที่ละข้อ แล้วตอบคำถามในแต่ละข้อ โดยพิจารณาว่าคำตอบใดตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด โดยใส่เครื่องหมาย / ลงในช่องว่าง ที่แสดงลำดับความรู้สึกในแต่ละข้อมากที่สุด โดยเลือกตอบตามลำดับความรู้สึกดังนี้

- 5 หมายถึง ตรงกับความรู้สึกมากที่สุด
- 4 หมายถึง ตรงกับความรู้สึกมาก
- 3 หมายถึง ตรงกับความรู้สึกพอควร
- 2 หมายถึง ตรงกับความรู้สึกมาน้อย
- 1 หมายถึง ตรงกับความรู้สึกน้อยที่สุด

### ตัวอย่าง

ข้อความ	5	4	3	2	1
1. ฉันไม่พอใจในผลงานที่ฉันได้ทำไป					
2.					

- 2. กรุณาตอบให้ครบทุกข้อ

ขอขอบคุณในความร่วมมือ

ข้อความ	ตรงมากที่สุด 5	ตรงมาก 4	ตรง พอควร 3	ตรงน้อย 2	ตรงน้อยที่สุด 1
1. เมื่อฉันสำรวจชีวิตที่ผ่านมาฉันรู้สึกค่อนข้างพอใจ					
2. เมื่อฉันอายุมากขึ้นสิ่งต่างๆดูเหมือนจะดีกว่าที่ฉันคิดไว้					
3. เมื่อเปรียบเทียบกับคนอื่นในวัยเดียวกันฉันได้ตัดสินใจผิดพลาดมากมาย					
4. สำหรับอดีตของฉันถ้าฉันเปลี่ยนแปลงมันได้ฉันก็จะไม่เปลี่ยนแปลงอะไร					
5. ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นฉันพร้อมจะยอมรับทุกเมื่อ					
6. ฉันรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าและมีความสำคัญ					
7. สิ่งต่างๆส่วนใหญ่ที่ฉันทำล้วนน่าเบื่อและซ้ำซาก					
8. เมื่อคิดถึงชีวิตที่ผ่านมา ฉันไม่ได้ในสิ่งที่สำคัญๆอย่างที่ต้องการ					
9. ฉันสามารถยอมรับความผิดพลาดที่เกิดขึ้นได้					
10. สิ่งต่างๆที่ฉันทำน่าสนใจเหมือนอย่างเคย					
11. ฉันรู้สึกว่าจิตใจของฉันอ่อนแอ					
12. เวลานี้เป็นช่วงเวลาที่มืดมนที่สุดในชีวิตของฉัน					
13. ฉันค่อนข้างสมปรารถนาในสิ่งที่คาดหวังในชีวิต					
14. ฉันไม่รู้สึกเสียใจกับอดีตที่ผ่านมา					
15. ฉันรู้สึกว่าตนเองเป็นคนไม่มีความสามารถ					
16. ฉันรู้สึกมีความสุขเหมือนสมัยเมื่อฉันเป็นเด็ก					

ข้อความ	ตรงมาก ที่สุด 5	ตรงมาก 4	ตรง พอควร 3	ตรงน้อย 2	ตรงน้อย ที่สุด 1
17. ฉันสามารถเผชิญและต่อสู้เหตุการณ์ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้					
18. เมื่อเปรียบเทียบกับคนอื่นในวัยเดียวกันฉันดูดีกว่า					
19. ฉันมักดูถูกตนเอง					
20. ชีวิตของฉันควรจะมีความสุขมากกว่านี้					
21. ฉันคาดว่าในอนาคตจะพบกับความยุ่งยากและลำบาก					
22. ชีวิตของฉันวันนี้แย่ลงกว่าเมื่อก่อน					
23. ฉันรู้สึกท้อแท้ต่อปัญหาต่างๆที่ผ่านเข้ามาในชีวิต					
24. ฉันสามารถทำสิ่งต่างๆได้อีกมากมาย					
25. ฉันพลาดโอกาสดีๆในชีวิตหลายครั้ง					
26. ฉันพอใจในสภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน					
27. ฉันรู้สึกพอใจในชีวิต					
28. ฉันเป็นคนซีโมโหหงุดหงิด					
29. ฉันคิดว่าตนเองน่าจะมีสุขมากกว่านี้					
30. ฉันเป็นคนมีอารมณ์แจ่มใส					



## ภาคผนวก ค

แบบประเมินการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

## แบบประเมินการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

### คำชี้แจง

แบบประเมินฉบับนี้ประกอบด้วยชุดคำถามต่างๆ จำนวน 39 ข้อ ซึ่งเป็นคำถามที่อยู่ทั้งด้านซ้าย และขวา โดยคำถามดังกล่าวเกี่ยวข้องกับความรู้สึกของท่านหลังจากได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแล้ว จึงไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด ดังนั้นจึงขอความกรุณาให้ท่านตอบตรงตามความรู้สึกของท่านให้มากที่สุดโดยทำเครื่องหมาย X ลงบนค่าคะแนนของข้อความด้านซ้ายหรือขวาหรือตรงกลางเพียงข้อละ 1 ค่าคะแนนเท่านั้นที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด และขอให้ตอบให้ครบทุกข้อ

### ตัวอย่าง

ข้อที่	ความรู้สึก	ค่าคะแนน							ความรู้สึก
		3	2	1	0	1	2	3	
1	น่าเบื่อ	3	2	1	0	1	<del>2</del>	3	น่าสนใจ

ค่าคะแนนแต่ละค่ามีความหมายดังนี้

3 ด้านซ้ายมือ	หมายถึง	ท่านรู้สึกน่าเบื่อมากที่สุด
2 "	"	ท่านรู้สึกน่าเบื่อมาก
1 "	"	ท่านรู้สึกค่อนข้างน่าเบื่อ
0 ตรงกลาง	"	ท่านรู้สึกน่าเบื่อและน่าสนใจพอๆ กัน
3 ด้านขวามือ	"	ท่านรู้สึกน่าสนใจมากที่สุด
2 "	"	ท่านรู้สึกน่าสนใจมาก
1 "	"	ท่านรู้สึกค่อนข้างน่าสนใจ

ดังนั้นในตัวอย่างที่ X บนค่าคะแนน 2 ด้านน่าสนใจจึงหมายถึงความรู้สึกของสมาชิกหลังเข้าร่วมกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาคือน่าสนใจมาก

### หมายเหตุ

หากท่านเคยทำแบบประเมินนี้มาก่อน อย่าพยายามนึกว่าครั้งที่ผ่านมาตอบอย่างไร แต่ให้ตอบตามความรู้สึกจริงที่เกิดขึ้นหลังได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในครั้งนี้เท่านั้น

ส่วนที่ 1 ท่านรู้สึกอย่างไรต่อการปรึกษาเชิงจิตวิทยาครั้งนี้

ข้อที่	ความรู้สึก	ค่าคะแนน							ความรู้สึก
1	ไม่เกิดผล	3	2	1	0	1	2	3	น่าสนใจ
2	ผิวเผิน	3	2	1	0	1	2	3	ลึกซึ้ง
3	มีคุณค่า	3	2	1	0	1	2	3	ไร้คุณค่า
4	อ่อนแรง	3	2	1	0	1	2	3	มีพลัง
5	ดี	3	2	1	0	1	2	3	ไม่ดี
6	ไม่เข้าใจ	3	2	1	0	1	2	3	เข้าใจ
7	เอือมอาทร	3	2	1	0	1	2	3	ไม่เอือมอาทร
8	พัฒนา	3	2	1	0	1	2	3	ไม่พัฒนา
9	ไม่เป็นประโยชน์	3	2	1	0	1	2	3	เป็นประโยชน์
10	ติดขัด	3	2	1	0	1	2	3	ราบรื่น
11	ผ่อนคลาย	3	2	1	0	1	2	3	ตึงเครียด
12	ยุ่งยาก	3	2	1	0	1	2	3	ไม่ยุ่งยาก
13	ไม่พอใจ	3	2	1	0	1	2	3	พอใจ
14	ปลอดภัย	3	2	1	0	1	2	3	อันตราย
15	ไม่ไว้วางใจ	3	2	1	0	1	2	3	ไว้วางใจ
16	ชัดเจน	3	2	1	0	1	2	3	ไม่ชัดเจน
17	ลงตัว	3	2	1	0	1	2	3	ขัดแย้ง
18	ไม่ร่วมมือ	3	2	1	0	1	2	3	ร่วมมือ
19	อ่อนโยน	3	2	1	0	1	2	3	แข็งกร้าว

ส่วนที่ 2 ในขณะนี้ท่านรู้สึกอย่างไร

ข้อที่	ความรู้สึก	ค่าคะแนน							ความรู้สึก
		3	2	1	0	1	2	3	
1	เศร้าใจ	3	2	1	0	1	2	3	สุขใจ
2	ไม่พอใจ	3	2	1	0	1	2	3	พอใจ
3	เชื่อมั่น	3	2	1	0	1	2	3	ลังเล
4	ไม่แน่ใจ	3	2	1	0	1	2	3	แน่ใจ
5	ไม่เป็นมิตร	3	2	1	0	1	2	3	เป็นมิตร
6	ผูกพัน	3	2	1	0	1	2	3	ห่างเหิน
7	ไม่มีความหวัง	3	2	1	0	1	2	3	มีความหวัง
8	ขุ่นมัว	3	2	1	0	1	2	3	สดใส
9	อบอุ่น	3	2	1	0	1	2	3	อ้างว้าง
10	ไม่ประทับใจ	3	2	1	0	1	2	3	ประทับใจ
11	เฉยชา	3	2	1	0	1	2	3	ตื่นตัว
12	ว่องไว	3	2	1	0	1	2	3	เชื่องช้า
13	ยินดี	3	2	1	0	1	2	3	ไม่ยินดี
14	ไม่เปลี่ยนแปลง	3	2	1	0	1	2	3	เปลี่ยนแปลง
15	มีพลัง	3	2	1	0	1	2	3	ไม่มีพลัง
16	ร้อนรน	3	2	1	0	1	2	3	สงบสุข
17	เบื่อหน่าย	3	2	1	0	1	2	3	มีชีวิตชีวา
18	หดหู่	3	2	1	0	1	2	3	เบิกบาน
19	สดชื่น	3	2	1	0	1	2	3	ไม่สดชื่น
20	เต็มแรงแ็ง	3	2	1	0	1	2	3	อ่อนแอ

## ภาคผนวก ง

กิจกรรมที่ใช้ในกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยา  
(Psychoeducational Group)

## กิจกรรม “ชื่อของฉัน”

### วัตถุประสงค์

1. ให้สมาชิกเห็นความสำคัญของชีวิต ความเป็นมาของตนเอง
2. เห็นคุณค่าในตนเอง เพิ่มอึดทนในทัศนคติทางบวกในตนเอง
3. ให้สมาชิกได้ระบายความในใจ สัมผัสความรู้สึกของตนเอง เพิ่มความตระหนักในชีวิตได้มากขึ้น
4. ให้สมาชิกเปิดเผยตนเองต่อเพื่อนสมาชิก

ระยะเวลา      ประมาณ 3 ชั่วโมง

### อุปกรณ์

1. ปากกา
2. กระดาษ

### วิธีการดำเนินการ

1. ให้การบ้านสมาชิกกลับไปเขียนเรียงความเกี่ยวกับ ความเป็นมาของชื่อของตนเอง ชื่อมีความหมายว่าอย่างไร ใครเป็นคนตั้งชื่อให้ และ ประสบการณ์ที่ผ่านมาเกี่ยวกับชื่อตนเองมีอะไรบ้าง ชอบ/ไม่ชอบ ชื่อของตนเอง
2. วิทยุขึ้นนำเรื่องราวของตนเองมาเล่าแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในกลุ่ม
3. ผู้นำกลุ่มให้ Feed Back เกี่ยวกับเรื่องราวของสมาชิก

### อภิปราย

สมาชิกได้เล่าเรื่องราวของตนเอง และรับฟังเรื่องราวของผู้อื่น มีการให้กำลังใจซึ่งกันและกัน แสดงความยินดี สมาชิกฟังเรื่องราวของสมาชิกคนอื่น เกิดความรู้สึก เห็นใจ เข้าใจ มีความสุข ประกอบกับประเมินความรู้สึกของตนเองไปด้วย

ที่มา: Trotter, J. P. (1997). *The counselor and the group: Integrating theory, training, and practice*. California: Wadsworth publishing company.

## กิจกรรม "Line Up"

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจเรื่องราวที่เกิดขึ้นในชีวิตของตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงสาเหตุของปัญหา และสามารถเลือกแนวทางการแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม
3. สร้างความตระหนักในความรู้สึกของตนเองแก่สมาชิก

ระยะเวลา      ประมาณ 15 นาที

อุปกรณ์      -

### วิธีดำเนินการ

1. ให้สมาชิกจัดลำดับความรู้สึกของตนเองกับเพื่อนว่า ใครมีความรู้สึกต่อเรื่องดังกล่าวมากหรือน้อยกว่ากันโดยวัดจากการพูดคุยกับสมาชิกคนอื่น จากนั้น เรียงแถวเป็นเส้นตรงจากมีคนที่ความรู้สึกต่อเรื่องดังกล่าวมากที่สุดจนถึงน้อยที่สุด เช่น ใครคิดว่าตนเองเป็นคนตลกที่สุด ใครคิดว่าตนเองเป็นคนขี้น้อยใจที่สุด ใครคิดว่าตนเองขี้อิจฉามากที่สุด เป็นต้น

2. ผู้นำกลุ่มถามว่าเหตุใดเขาจึงคิดว่าตนเองมีความรู้สึกต่อเรื่องนี้มากกว่า ให้สมาชิกได้ประเมินตนเองเปรียบเทียบกับผู้อื่น

### อภิปราย

สมาชิกได้พูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็น จัดลำดับความรู้สึกของตนเองเมื่อเปรียบเทียบกับผู้อื่น ช่วยให้สมาชิกได้สำรวจความรู้สึก พฤติกรรม การแสดงออกของตนเอง และสามารถที่จะเข้าใจตนเองมากขึ้น

## กิจกรรม “กิจกรรมที่ฉันชอบ”

### วัตถุประสงค์

1. ให้สมาชิกเข้าใจตนเองในลักษณะที่ลึกซึ้งขึ้น เข้าใจความเป็นตนเอง ความชอบหรือความไม่ชอบที่แท้จริง
2. รับรู้ถึงความต้องการของตนเองชัดเจนขึ้น ช่วยในการตัดสินใจในอนาคตเขาต้องการทำอะไร มีความกระตือรือร้นเพิ่มขึ้น
3. เปิดเผยความเป็นตนเองต่อผู้อื่นและรับฟังเรื่องราวของผู้อื่น รับฟังความแตกต่างของผู้อื่น รู้จักการยอมรับ ทำความรู้จักกันและกันมากขึ้น

ระยะเวลา ประมาณ 3 ชั่วโมง

### อุปกรณ์

1. ปากกา
2. กระดาษ

### วิธีการดำเนินการ

1. ให้สมาชิกเขียนกิจกรรมที่ตนเองชอบทั้งหมด 10 กิจกรรมเรียงลำดับจากมากไปน้อย
2. บอกกิจกรรมที่ตนเองชอบมากที่สุด พร้อมเหตุผล
3. ผู้นำกลุ่มให้ feed back กับสิ่งที่สมาชิกเล่า

### อภิปราย

สมาชิกพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับความชอบของตนเองและความชอบของผู้อื่น แสดงความคิดเห็นว่าเขามีความเห็นต่อผู้อื่นแบบใดมาก่อน และคิดว่าหรือไม่ว่าบุคคลที่เรา รู้จักทุกวันนี้ ความเป็นจริงเขาเป็นคนแบบใด นิสัยที่แท้จริงของเขาเป็นอย่างไร

ที่มา: วัชร ฐวธรรมและ คณะ. (2526) ระบบพัฒนาประสิทธิภาพการทำงาน. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์  
หน่วยศึกษานิเทศก์ กรมการฝึกหัดครู.



## กิจกรรม “การตั้งเป้าหมาย”

### วัตถุประสงค์ประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกมีเป้าหมายเกี่ยวกับอนาคตของตนเองคร่าวๆว่าต้องการทำอะไรในชีวิต
2. ให้สมาชิกได้สำรวจตนเองในปัจจุบันว่าเขาได้ทำอะไรแล้วบ้างในปัจจุบัน และจะต้องทำอะไรต่อไป เพื่อให้ประสบความสำเร็จที่ตนเองตั้งไว้

ระยะเวลา ประมาณ 3 ชั่วโมง

### อุปกรณ์

1. ปากกา
2. กระดาษ

### วิธีการดำเนินการ

1. ให้สมาชิกเขียนกราฟว่าในอนาคตเขาต้องการทำอะไรภายในอายุเท่าใด
2. นำกราฟที่เขียนมาอภิปรายกันในกลุ่ม

### อภิปราย

สมาชิกแลกเปลี่ยนความคิดเห็นของตนเองเกี่ยวกับความสนใจในอาชีพของตนเอง และความสนใจในอาชีพของผู้อื่น ได้พูดคุยกันว่าในขณะนี้เขาได้ทำอะไรแล้วบ้างเพื่อที่จะบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ และคนอื่นได้ทำอะไรได้บ้าง ได้รับคำแนะนำ และได้แนะนำผู้อื่น อีกทั้งยังได้ไตร่ตรองเป้าหมายของตนอย่างรอบคอบ และหาวิธีการที่จะสามารถทำให้ตนบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้

ที่มา: วัชร ฐวธรรมและ คณะ. (2526) ระบบพัฒนาประสิทธิภาพการทำงาน. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์  
หน่วยศึกษานิเทศก์ กรมการฝึกหัดครู.

## กิจกรรม "Feed Back Form"

### วัตถุประสงค์

1. ได้รับฟังเรื่องราว นิสัยของตนเองจากมุมมองของผู้อื่น ทำให้สมาชิกรู้จักตนเองในอีกรูปแบบหนึ่ง
2. เพิ่มอึดใจในทัศนคติทางบวกเกี่ยวกับตนเอง

ระยะเวลา ประมาณ 3 ชั่วโมง

### อุปกรณ์

1. Feed Back Form
2. ปากกา

### วิธีการดำเนินการ

1. แจกกระดาษ Feed Back Form ให้สมาชิกทุกคน และให้สมาชิกเขียนความรู้สึกของตนเองต่อสมาชิกคนอื่น
2. แจกกระดาษคืนให้เจ้าของ ให้สมาชิกทุกคนอ่าน Feed Back Form ของตนเอง ทำความเข้าใจ และเรียนรู้ตนเองในอีกแง่มุม
3. ให้สมาชิกพูดความรู้สึกของตนเองต่อสมาชิกคนอื่นทุกคน

### อภิปราย

สมาชิกแลกเปลี่ยนความรู้สึกดีๆ ให้แก่กันและกัน พูดคุย บอกความรู้สึกและความคิดเห็นของตนเองให้สมาชิกคนอื่นฟัง พร้อมกับรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นที่มีต่อตนเองด้วย เพื่อนำไปปรับปรุงตนเอง