

บทที่ 2

วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่องผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อพลังสุขภาพจิตของนักเรียน
อาชีวศึกษา ระหว่างการเข้าร่วมและไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ผู้วิจัยได้ศึกษา รวบรวม
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยนำเสนอตามลำดับดังต่อไปนี้

1. พลังสุขภาพจิต
2. ทฤษฎีปัญญาพฤติกรรม
3. แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม
4. วิจัยรุ่นและพัฒนาการ
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

พลังสุขภาพจิต

Grotberg (1995) ได้ให้ความหมายพลังสุขภาพจิต (resilience) คือ ความสามารถในการปรับตัวและดำเนินชีวิต หรือการฟื้นตัว ซึ่งเป็นศักยภาพที่เป็นสากลของบุคคล
กลุ่ม หรือชุมชน มีความสามารถที่จะป้องกันการสูญเสีย ลดความรุนแรงและผ่านพ้นจาก
การได้รับผลกระทบที่เกิดจากภาวะบีบคั้นต่าง ๆ ที่ต้องเผชิญได้ด้วยดี อันเป็นคุณสมบัติ
หนึ่งที่จะช่วยให้บุคคลผ่านพ้นปัญหา อุปสรรค โดยมีการฟื้นฟูสภาพอารมณ์และจิตใจ
ได้อย่างรวดเร็ว ไม่จมอยู่กับความทุกข์ มีความยืดหยุ่น ปรับตัวได้ดีและสามารถกลับมา
ดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข ซึ่งพื้นฐานของความเข้มแข็ง หรือศักยภาพดังกล่าวนี้ควร
ได้รับการส่งเสริมและปลูกฝังให้เกิดขึ้น ตั้งแต่ยังอยู่ในวัยเด็กและสามารถพัฒนาได้ไม่ว่า
จะอยู่ในวัยใดก็ตาม

พลังสุขภาพจิต (Resilience Quotient) หรือความเข้มแข็งทางใจ (resilience)
ประเวช ดันติพิวัฒนสกุล (2548) กล่าวว่า แนวคิดเรื่องการสร้างความเข้มแข็งทางใจ

พัฒนาขึ้นจากความรู้หลายแหล่ง จึงไม่ใช่เป็นทฤษฎีใหม่ แต่เป็นการนำสิ่งที่มียู่แล้วมา ประยุกต์ใช้ด้วยความชัดเจนมากยิ่งขึ้น โดยมีหลักฐานอ้างอิงจากงานวิจัย เกี่ยวกับ ความสามารถของคนเราในการต่อสู้กับปัญหาชีวิต การศึกษาจำนวนมากพบว่าคนเรามี ความสามารถในการปรับตัวอยู่ภายในและความสามารถนี้ เป็นสิ่งที่พัฒนาให้ดีขึ้น ได้ ไม่ว่าจะอยู่ในวัยใด สำหรับเยาวชนการพัฒนาความเข้มแข็งทางใจเป็นการทำความเข้าใจเรื่องปัจจัยเสี่ยง ปัจจัยปกป้องและการพัฒนาความสามารถในการปรับตัวมา ประยุกต์ใช้ในโครงการต่าง ๆ รวมถึงการป้องกันการฆ่าตัวตาย มนุษย์เรามีวิธีเผชิญ ปัญหาวิกฤติในชีวิตแตกต่างกัน คนส่วนใหญ่เมื่อพบปัญหาที่ร้ายแรง ไม่ว่าจะเป็น การเจ็บป่วยด้วยโรคร้าย สูญเสียคนรัก ตกงาน หรือเหตุการณ์เลวร้ายอื่น ๆ จะมีปฏิกิริยา ต่อเหตุการณ์เหล่านี้ด้วยอารมณ์ที่เข้มข้นและมีความรู้สึกไม่แน่นอนในชีวิต แต่มีคนอีก จำนวนหนึ่งที่ปรับตัวได้ดีต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต สิ่งที่ทำให้คนเราสามารถปรับตัว ได้ดีในสถานการณ์วิกฤติ คือ ความเข้มแข็งทางใจ (resilience) เป็นกระบวนการปรับตัว ได้ภายใต้สถานการณ์ที่เลวร้าย สามารถฟื้นตัวจากประสบการณ์ที่ยุ่งยาก รุนแรง ต้องใช้ เวลาและความพยายามอย่างต่อเนื่อง เมื่อเกิดเหตุการณ์วิกฤติต่าง ๆ ขึ้น พบว่าแต่ละคนมี ความสามารถนี้อยู่ภายในตัวเอง การมีความเข้มแข็งทางใจไม่ได้หมายความว่า คน ๆ นั้น จะไม่รู้สึกรับรู้กับปัญหาที่เผชิญอยู่ เขายังคงรับรู้ความรู้สึกเจ็บปวด เศร้าโศก ในเวลาที่เกิดความสูญเสีย แต่เขาสามารถยืนหยัดฝ่าฟันปัญหาไปได้ ความเข้มแข็งทางใจจึงไม่ใช่ ลักษณะที่จับต้องไม่ได้ หรือแฝงอยู่ในบุคลิกภาพที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ แต่เป็น ระบบความคิด การแสดงออก การกระทำที่สามารถเรียนรู้และพัฒนาขึ้นได้ ผลของ การศึกษาต่าง ๆ แสดงให้เห็นว่าปัจจัยสำคัญในการเกิดความเข้มแข็งทางใจ คือ การมี ความสัมพันธ์ที่ดี ใส่ใจต่อกัน ภายในและภายนอกครอบครัว ความสัมพันธ์ที่สร้างความ รัก ความไว้วางใจ มีแบบอย่างที่ดี การให้กำลังใจเป็นแหล่งช่วยเติมความเข้มแข็งทางใจ ให้คนเรา นอกจากนี้ยังมีปัจจัยอื่น ๆ ที่สัมพันธ์กับความเข้มแข็งทางใจ ได้แก่ ความสามารถในการวางแผน ที่เป็นจริงและลงมือทำตามขั้นตอน การมองตัวเองในด้าน บวก มีความมั่นใจในจุดแข็งและความสามารถของตน การมีทักษะด้านการสื่อสารและ แก้ปัญหา

American Psychological Association (n.d.) นิยามพลังสุขภาพจิต (resilience) ว่าเป็น กระบวนการและผลลัพธ์ของความสำเร็จในการปรับตัวต่อความยากลำบากและประสบการณ์ที่ท้าทายในชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดสูง หรือเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดการกระทบกระเทือนจิตใจอย่างรุนแรง

นอกจากนี้ยังมีนักวิชาการสองกลุ่ม ที่พยายามจำแนกความหมายของ พลังสุขภาพจิต (resilience) กับคำอื่น ๆ ที่มีความหมายใกล้เคียงกัน เช่น การฟื้นสภาพ (recovery) ความล่าช้าในการปรากฏขึ้นของความเศร้าโศก (delayed grief) การปรับตัว (adaptation) การเผชิญปัญหา (coping) และปัจจัยปกป้อง (protective factors)

Bonanno (2004, pp. 20-28) ได้เสนอว่า การฟื้นสภาพ (recovery) ความล่าช้าในการปรากฏขึ้นของความเศร้าโศก (delayed grief) และพลังสุขภาพจิต จะมีความแตกต่างกัน ที่ระดับความรุนแรงของความผิดปกติ จากการทำหน้าที่ในชีวิตประจำวันเกิดขึ้น ภายหลังจากการเผชิญเหตุการณ์วิกฤติ โดยในบุคคลที่ฟื้นสภาพ (recovery) พบว่ามีระดับของความผิดปกติในการทำหน้าที่ประจำวันในระดับปานกลาง ขณะเผชิญเหตุการณ์วิกฤติและอาจจะทวีความรุนแรงเพิ่มมากขึ้นในช่วงหลังเหตุการณ์ ต่อจากนั้นระดับความผิดปกติจะลดลง สอดคล้องกับระยะเวลาที่ผ่านพ้นไป ในทางตรงข้าม พบว่าผู้ที่มีความล่าช้าในการปรากฏขึ้นของความเศร้าโศก (delayed grief) นั้นจะมีความผิดปกติในการทำหน้าที่ชีวิตประจำวันเกิดขึ้นในระดับน้อย ขณะที่เผชิญเหตุการณ์และอาการดังกล่าวจะลดลงเล็กน้อยในช่วงปีแรกภายหลังจากเกิดเหตุการณ์ ต่อจากนั้นระดับความผิดปกติจะเพิ่มมากขึ้น จนกระทั่งถึงระดับรุนแรง (severe) ส่วนในกลุ่มผู้ที่มีพลังสุขภาพจิต (resilience) นั้น พบว่ามีความสามารถในการคงไว้ซึ่งความสมดุลของสภาพจิตใจ ถึงแม้จะเผชิญกับเหตุการณ์วิกฤติ

Dyer and McGuinness (1996, pp. 276-282) ได้ให้คำจำกัดความของปัจจัยปกป้องว่า คือ ความสามารถ หรือทักษะ ซึ่งสามารถพบได้ใน 3 มิติ ด้วยกัน คือ มิติบุคคล มิติระหว่างบุคคลและมิตรรอบครัว ซึ่งปัจจัยปกป้องเหล่านี้จะส่งผล หรือมีอิทธิพลให้บุคคลเกิดพลังสุขภาพจิต ในขณะที่หรือภายหลังเผชิญกับเหตุการณ์วิกฤติ ในยุคเดียวกันได้ มีความพยายามในการให้ความหมาย โดยการใช้วิธีการวิเคราะห์แนวคิด (conceptual analysis) ซึ่งจัดว่าเป็นวิธีที่มีความก้าวหน้าและได้มาตรฐานสูงสุด ใน

กระบวนการศึกษา เพื่อให้ได้มาซึ่งข้อสรุปของความหมายและคำนิยามของคำต่าง ๆ เพื่อสามารถนำไปใช้ในการพัฒนาทฤษฎีและคำนิยามเชิงปฏิบัติการ ที่จะใช้ในการศึกษาวิจัย ผลจากการใช้วิธีการวิเคราะห์แนวคิด (conceptual analysis) โดย Dyer ได้ให้คำจำกัดความของพลังสุขภาพจิต ไว้ว่าเป็นความสามารถในการคงไว้ซึ่ง ความสมดุลของจิตใจ โดยที่มีเหตุการณ์นำ (antecedent) ของพลังสุขภาพจิต คือ เหตุการณ์วิกฤติ (adversity) และปัจจัยปกป้องต่าง ๆ ส่วนผลลัพธ์ที่ตามมาหลังจากบุคคลมีพลังสุขภาพจิต คือ มีการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพ (effective coping) รู้สึกว่าตนมีทางเดินชีวิตที่ไม่เหมือนใคร สามารถชื่นชมและยอมรับกับสิ่งที่เข้ามาในชีวิตของตนเองได้ นอกจากนี้ Dyer ยังได้สรุปว่าพลังสุขภาพจิต เป็นพลวัตรที่สามารถพัฒนาได้

โดยสรุปความหมายของพลังสุขภาพจิต (resilience) คือ ลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคล คุณสมบัตินี้ไม่คงที่ มีลักษณะเป็นกระบวนการ (process) หรือพลวัตร (dynamic) หลังจากบุคคลเผชิญกับเหตุการณ์วิกฤติจะสามารถปรับตัว ปรับปรุงสภาพอารมณ์และจิตใจ มีความยืดหยุ่น หรือฟื้นตัวกลับมาใช้ชีวิตตามปกติได้ รวมทั้งพบว่าผู้ที่มพลังสุขภาพจิต จะมีความเจริญเติบโตทางอารมณ์และจิตใจ (capacity for growth) เพิ่มขึ้น

องค์ประกอบของพลังสุขภาพจิต

Grotberg (1995) ได้จำแนกปัจจัย 15 ด้านที่สร้างเสริมพลังสุขภาพจิต (resilience) โดยปัจจัยดังกล่าวสามารถแบ่งออกเป็น 3 ประเภทหลัก แต่ละประเภทประกอบด้วย 5 ลักษณะ ดังนี้

1. สิ่งที่มี (I have) เป็นแหล่งสนับสนุนจากภายนอก ส่งเสริมให้เกิดพลังสุขภาพจิต (resilience) โดยการพัฒนาพื้นฐานความรู้สึกมั่นคงและปลอดภัย อันเป็นแก่นสำคัญ สำหรับการพัฒนาความสามารถในด้านสิ่งที่มี (I am) และสิ่งที่มีทำได้ (I can) สิ่งที่มี ประกอบด้วย

1.1 การมีความไว้วางใจในสัมพันธภาพ (trusting relationship) เป็นการได้รับความรักและการยอมรับจาก พ่อ แม่ สมาชิกคนอื่น ๆ ในครอบครัว ครู และเพื่อน เด็กทุกวัยต้องการความรักอย่างไม่มีเงื่อนไขจากพ่อ แม่ และบุคคลที่ให้การเลี้ยงดูในช่วงปฐมวัย (primary caregivers) รวมทั้งต้องการความรักและการประคับประคองทางอารมณ์

(emotional support) จากบุคคลอื่นด้วย ในบางครั้งการได้รับความรักและช่วยเหลือจากผู้อื่น อาจทดแทนการขาดความรักอย่างไม่มีเงื่อนไขจากพ่อ แม่ ผู้เลี้ยงดูได้

1.2 การมีหลักปฏิบัติและกฎเกณฑ์ต่าง ๆ ในครอบครัว (structure and rules at home) การที่พ่อ แม่ มีกฎเกณฑ์ การปฏิบัติกิจวัตรประจำวันที่ชัดเจน มีความคาดหวังให้เด็กทำตามพ่อ แม่ และเชื่อมั่นว่าลูกทำได้ เป็นสิ่งที่ช่วยให้เด็กเรียนรู้ความคาดหวังที่บุคคลอื่นมีต่อเขา โดยกฎเกณฑ์และกิจวัตรประจำวัน ประกอบด้วยภาระหน้าที่ต่าง ๆ ที่เด็กถูกคาดหวังให้กระทำ โดยขอบเขตและการปฏิบัติจะเป็นคำพูดที่ชัดเจนและให้ความเข้าใจ เมื่อเด็กทำผิดกฎจะช่วยให้เขาเข้าใจว่าทำอะไรผิด บอกเด็กให้เข้าใจว่าเกิดอะไรขึ้นลงโทษในกรณีที่จำเป็น จากนั้นเด็กต้องได้รับการให้อภัยและปฏิบัติต่อเขาเช่นเดิม หากเด็กทำตามกฎเกณฑ์และกิจวัตรประจำวันได้ถูกต้อง ควรได้รับการชมเชยและขบใจ

1.3 การมีตัวแบบ (role models) พ่อ แม่ พี่น้อง คนอื่น ๆ ในครอบครัวรวมทั้งกลุ่มเพื่อน เป็นบุคคลที่สามารถแสดงพฤติกรรมอันพึงปรารถนา เป็นที่ยอมรับของเด็กได้ทั้งภายในและภายนอกครอบครัว นำไปสู่การอยู่ร่วมกันในสังคมได้ บุคคลดังกล่าวเป็นผู้สาธิตให้เห็นว่าควรจะทำสิ่งนี้อย่างไร เช่น การแต่งตัว การสอบถามข้อมูลและสนับสนุนให้เด็กทำตาม รวมทั้งเป็นแบบอย่าง (model) ในด้านศีลธรรม จริยธรรมและแนะนำในเรื่องธรรมเนียมการปฏิบัติทางศาสนา

1.4 การได้รับการสนับสนุนให้มีอิสระในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง (encouragement to be autonomous) ผู้ใหญ่โดยเฉพาะ พ่อ แม่ ควรสนับสนุนให้เด็กได้กระทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตัวเอง เป็นตัวของตัวเอง ขอความช่วยเหลือได้เมื่อจำเป็น ช่วยให้เด็กมีอิสระ ควรชื่นชมและให้ความช่วยเหลือ เมื่อเด็กเริ่มที่จะเป็นอิสระ ในบางครั้งอาจฝึกปฏิบัติ หรือพูดคุยให้เด็กเข้าใจและกระทำสิ่งนั้นโดยไม่พึงพิง

1.5 การเข้าถึงบริการด้านสุขภาพ การศึกษา สวัสดิภาพและความปลอดภัยในชีวิต (access to health, education, welfare and security services) เป็นบริการที่เด็กพึงพาครอบครัวไม่ได้ เช่น โรงพยาบาลและแพทย์ โรงเรียนและครู บริการต่าง ๆ ทางสังคม ตำรวจ หรือหน่วยบริการอื่น ๆ

2. สิ่งที่ฉันเป็น (I am) เป็นปัจจัยที่อยู่ภายในตัว หรือความเข้มแข็งภายในของแต่ละบุคคล ได้แก่ ความรู้สึก ทักษะคิดและความเชื่อ ประกอบด้วย

2.1 ความสามารถเป็นที่รักและแสดงความรักต่อบุคคลอื่นได้ (loveable and temperament is appealing) เด็กตระหนักได้ว่าผู้คนชื่นชอบและรักเขา เขาจะทำตัวให้เป็นที่รักของผู้อื่น ซึ่งช่วยให้เขาเป็นที่ชื่นชอบ รู้ว่าผู้อื่นคาดหวังอะไรในตัวเขาและสามารถแสดงความรักต่อผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม

2.2 การเป็นผู้มีความรัก มีความเข้าใจอย่างร่วมรู้สึกและการเห็นแก่บุคคลอื่น (loving, empathic, altruistic) เด็กที่มีความรักต่อผู้อื่น สามารถแสดงความรักได้หลายวิธี จะใส่ใจว่าผู้อื่นเป็นอย่างไร มีการกระทำและคำพูดที่ใส่ใจ รู้สึกไม่สบายใจและเป็นทุกข์กับผู้อื่นไปด้วย ต้องการทำให้สิ่งที่เป็นการหยุดยั้ง หรือแบ่งเบาความทุกข์นั้นด้วย รวมทั้งกระทำในสิ่งที่ทำให้เกิดความสบายใจ

2.3 ความภาคภูมิใจในตนเอง (proud of myself) เด็กจะรู้ว่าตนเป็นบุคคลสำคัญ รู้สึกภูมิใจในความสามารถและความสำเร็จของตนเอง จะไม่ยอมให้คนอื่นกำหนดคุณค่าหรือลดคุณค่าในตัวเขา เมื่อเผชิญกับปัญหาในชีวิตจะมีความเชื่อมั่นและตระหนักถึงคุณค่าแห่งตน ซึ่งช่วยประคับประคอง (sustain) ตนเองได้

2.4 การเป็นอิสระและรับผิดชอบการกระทำของตนเอง (autonomous and responsible) เด็กสามารถกระทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเองและยอมรับผลของการกระทำนั้น เขาจะรู้สึกว่าการกระทำช่วยให้พัฒนาในด้านต่าง ๆ ได้ เข้าใจขอบเขตของการควบคุมสถานการณ์ พิจารณาได้ว่าเมื่อใดบุคคลอื่น จะเป็นผู้รับผิดชอบ เข้าใจขอบเขตความรับผิดชอบของตนเอง

2.5 การเป็นผู้มีความหวังดี มีความศรัทธาและเชื่อมั่น (filled with hope faith and trust) เด็กเชื่อว่าเขามีความหวังสำหรับตัวเองและมีบุคคล หรือสถาบันที่เขาสามารถเชื่อมั่นได้ มีสำนึกในความผิดชอบชั่วดี เชื่อในคุณความดี รวมทั้งต้องการที่จะดำเนินไปตามแนวทางนั้น เด็กสามารถเชื่อมั่นและศรัทธาในศีลธรรม ความดี มีการแสดงออกถึงความเชื่อดังกล่าวได้

3. สิ่งที่สามารถทำได้ (I can) เป็นปัจจัยด้านทักษะทางสังคมของเด็ก อันเกิดจากการเรียนรู้ การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นและการสอนเด็ก ได้แก่



3.1 การสื่อสาร (communicate) เด็กสามารถแสดงความคิด ความรู้สึกต่อบุคคลอื่น เขาจะฟังว่าผู้อื่นกำลังพูดอะไร ตระหนักว่าตนรู้สึกอย่างไร สามารถเชื่อมโยงความแตกต่าง ทำความเข้าใจได้ รวมทั้งแสดงการกระทำตามผลการสื่อสารนั้น

3.2 การแก้ไขปัญหา (problem solve) เด็กสามารถประเมินสภาพและขอบเขตของปัญหาได้ พิจารณาได้ว่าจะแก้ไขอย่างไร จำเป็นต้องขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นหรือไม่ มีความสามารถในการต่อรองกับผู้อื่น ในการเลือกทางออกของปัญหา สามารถค้นหาทางออกด้วยวิธีการสร้างสรรค์ มีอารมณ์ขันและอดทนที่จะอยู่กับปัญหา จนกระทั่งแก้ไขได้สำเร็จ

3.3 การจัดการกับความรู้สึกและแรงกระตุ้นต่าง ๆ ได้ (manage my feeling and impulse) เด็กตระหนักถึงความรู้สึกของตนเอง ตั้งชื่อให้อารมณ์ต่าง ๆ แล้วแสดงออกมาเป็นคำพูด หรือการกระทำ โดยไม่ทำร้ายความรู้สึกและสิทธิของผู้อื่นและตนเอง สามารถจัดการกับแรงกระตุ้น ควบคุมอารมณ์และการแสดงออก ในเวลาที่เขาโกรธหรือไม่พอใจได้

3.4 การประเมินอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้ (gauge the temperament of myself and others) เด็กตระหนักถึงความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น ซึ่งช่วยให้เด็กรู้ว่าเขาจะแสดงออกอย่างไรในสถานการณ์ต่าง ๆ

3.5 ความสามารถในการแสวงหาความสัมพันธ์ที่ไว้วางใจได้ (seek trusting relationship) เด็กสามารถค้นหาใครบางคน ซึ่งอาจจะเป็นพ่อ แม่ ครู หรือบุคคลอื่น ๆ ที่เป็นผู้ใหญ่ หรือมีอายุใกล้เคียงกัน ที่เขาสามารถขอความช่วยเหลือได้ ในเวลาที่เขาต้องการแบ่งปันความรู้สึก หรือความทุกข์ใจ สามารถร่วมกันหาแนวทางแก้ไขปัญหส่วนตัว และปัญหาระหว่างผู้อื่น หรือพูดคุยถึงความขัดแย้งในครอบครัวได้

การเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต

Grotberg (1995) ได้กล่าวว่า ช่วงอายุที่ต่างกันของเด็ก เป็นตัวแปรหลักที่ทำให้องค์ประกอบทั้ง 3 ของพลังสุขภาพจิต (resilience) มีความแตกต่างกันในแต่ละช่วงวัย เทคนิคการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต จะสอดคล้องกับพัฒนาการของเด็กแต่ละวัย ซึ่ง Grotberg ได้จัดแบ่งเด็กออกเป็น 3 ช่วงอายุ ดังนี้

สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ	
ห้องสมุดงานวิจัย	
วันที่ 23	พ.ศ. 2555
เลขทะเบียน	246232
เลขเรียกหนังสือ	

1. วัยแรกเกิด-3 ปี เด็กในวัยนี้จะเรียนรู้เรื่องความไว้วางใจ (trust) และความเป็นตัวของตัวเอง (autonomy) เรียนรู้ที่จะไว้วางใจทั้งผู้ที่ให้การดูแลเขาและตัวเอง โดยความรู้สึกไว้วางใจจะเกิดจากความรู้สึกว่าตนเองได้รับความรัก ได้รับความช่วยเหลือเมื่อหิว เปียก ไม่สบายตัว หรือแม้กระทั่งเมื่อรู้สึกต้องการความรักและปลอบโยน เมื่อรู้สึกโกรธ หรือหวาดกลัว ช่วงเวลานี้เป็นช่วงเวลาที่เด็กได้เรียนรู้ที่จะเชื่อมั่นและไว้วางใจในความสามารถของตนเอง จากความสามารถควบคุมจังหวะในการกิน การนอนและสิ่งต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับตัวเขาได้ด้วยตัวเอง ไม่ว่าจะเป็นการหยิบจับ ควบคุมส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้เป็นอย่างดี ทั้งการนั่ง ยืน หรือเดิน ตลอดจนควบคุมการทำงานของมือที่เป็นกล้ามเนื้อมัดเล็กได้ดีขึ้น ในช่วงเวลานี้ความผิดพลาดที่เกิดขึ้น จะเป็นประสบการณ์เพื่อการเรียนรู้ของเด็ก หรือเป็นความรู้สึกน่าละอายได้ ถ้าเด็กไม่สามารถเรียนรู้โดยได้รับความช่วยเหลือจากผู้ดูแลอย่างเหมาะสม เด็กอาจเรียนรู้ในทางตรงกันข้าม คือ นอกจากจะไม่เชื่อในความสามารถของตนเองแล้ว ยังรู้สึกไม่ไว้วางใจในผู้ดูแล คนอื่น ๆ ตลอดจนสิ่งแวดล้อมรอบตัวและตัวเขาเอง หากเด็กไม่สามารถแสดงความเป็นตัวของตัวเอง ไม่ได้รับโอกาสให้ลองทำในสิ่งต่าง ๆ หรือมีโอกาสดูแลตัวเองจากความผิดพลาดบ้าง หรือแม้แต่การถูกตำหนิ หรือถูกวิพากษ์วิจารณ์ ในการที่เขาพยายามลงมือทำอะไรด้วยตนเอง จะส่งผลให้เด็กรู้สึกล้มเหลว สงสัย หรือไม่แน่ใจในความสามารถของตนเอง ขาดความมั่นใจ หวาดกลัวและกลายเป็นเด็กขี้อายไปในที่สุด ข้อควรปฏิบัติเพื่อส่งเสริมให้เกิดพลังสุขภาพจิต ในเด็กวัยแรกเกิด-3 ปี มีดังต่อไปนี้

- 1.1 ผู้ใหญ่ต้องแสดงออกทางการกระทำและคำพูดให้เด็กรู้ว่ารัก
- 1.2 ผู้ใหญ่ต้องเริ่มฝึกให้เด็กที่มีอายุ 2-3 ปี ให้เขามีความเข้าใจ ในเรื่องบทบาทหน้าที่ที่เหมาะสม เพื่อเป็นพื้นฐานในการฝึกระเบียบวินัยต่อไป
- 1.3 ผู้ใหญ่ต้องทำตัวเป็นแบบอย่างที่ดีแก่เด็ก แสดงออกด้วยการมองโลกในแง่ดี พุดจาด้วยความมั่นใจ
- 1.4 ผู้ใหญ่ต้องเปิดโอกาส หรือชักจูงให้เด็กได้เข้ามามีส่วนร่วมในกิจกรรม เช่น ช่วยเหลือในการทำงานเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่ไม่เกินความสามารถของเขาและที่ไม่เป็นอันตราย
- 1.5 ผู้ใหญ่ต้องฝึกเด็กให้มีความสามารถในการควบคุมเรื่องการขับถ่าย

1.6 ผู้ใหญ่ต้องสนับสนุนให้เด็กอายุ 2-3 ปี ได้ลองลงมือทำในสิ่งที่เขาพอจะทำได้ด้วยตนเอง โดยที่มีผู้ใหญ่คอยช่วยเหลือเท่าที่จำเป็นเท่านั้น

1.7 ผู้ใหญ่ต้องให้การสนับสนุนและส่งเสริมให้เด็กที่โตและมีความพร้อมทางการใช้ภาษาแล้ว ได้ตระหนักถึงอารมณ์ ความรู้สึกของตนเองและสามารถสื่อ หรืออธิบายความรู้สึกเหล่านั้นออกมาได้อย่างเหมาะสม ไม่ว่าจะเป็นอารมณ์ต่าง ๆ หรือความรู้สึก เช่น สุข เศร้า หรือวิตกกังวล

1.8 ผู้ใหญ่ต้องช่วยเสริมสร้างความคิด ความเชื่อ ตามแนวคิดพลังสุขภาพจิต เมื่อเขาต้องเผชิญกับเรื่องราว หรือสถานการณ์ที่ท้าทายด้วยคำพูด เช่น “แม่รู้ว่าหนูทำได้” ซึ่งจะช่วยกระตุ้นให้เด็กมีความเชื่อมั่นและศรัทธาในความเป็นตัวของตัวเอง ว่าตนมีศักยภาพเพียงพอที่จะจัดการกับปัญหาได้ด้วยตนเองและคำพูดในทำนอง “แม่จะคอยหนุนอยู่ตรงนี้” เป็นการให้กำลังใจ แสดงความพร้อมในการสนับสนุน เน้นให้เกิดความมั่นใจว่าเขาจะมีใครเชื่อและไว้วางใจได้อยู่ข้าง ๆ เสมอในเวลาที่เขาต้องการ

2. วัย 4-7 ปี เด็กวัยนี้จะมีจินตนาการที่กว้างไกลและยังไม่สามารถแยกความเป็นจริงออกจากจินตนาการได้ มีความสนใจในการเล่นบทบาทสมมติต่าง ๆ อยากเข้าไปมีส่วนร่วมในงาน หรือกิจกรรมที่ผู้ใหญ่จัดทำอยู่ เด็กวัยนี้จึงมีพลังกำลังใจอย่างเหลือเฟือ มีคำถามมากมายที่รอโอกาสจะถามและเรียนรู้จากคำตอบที่ได้รับ ซึ่งความตื่นตัว กระฉับกระเฉงและความอยากรู้อยากเห็นในวัยนี้ หากไม่ได้รับการตอบสนองอย่างเหมาะสม อาจเกิดจากการไม่เห็นความสำคัญในการตอบคำถาม ถูกละเลยเพิกเฉย หรือไม่ได้รับความสนใจจากผู้ใหญ่ อาจทำให้เด็กเกิดความรู้สึกว่าตนเองไร้ค่า น่ารำคาญ และรู้สึกผิดที่ทำให้ผู้ใหญ่ไม่พอใจ ข้อควรปฏิบัติเพื่อส่งเสริมพลังสุขภาพจิต ในเด็กวัย 4-7 ปี มีดังต่อไปนี้

2.1 ผู้ใหญ่ต้องให้ความรักแบบไม่มีเงื่อนไข (unconditioned love) แก่เด็ก

2.2 ผู้ใหญ่ต้องแสดงออกเป็นคำพูดให้เขารู้ว่ารัก

2.3 ผู้ใหญ่ต้องใช้เทคนิคการสัมผัส กอดและการพูดด้วยน้ำเสียงที่สงบ ในการแนะนำให้เด็กสามารถควบคุมอารมณ์ที่พลุ่งพล่าน ไม่พอใจของเขาให้สงบลง ในขณะที่จะพูดถึงปัญหาที่เกิดขึ้น หรือพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของตัวเขา

2.4 ผู้ใหญ่ต้องเป็นตัวอย่างที่ดีในแง่ของการกระทำ หรือพฤติกรรมที่พึงประสงค์ เมื่อต้องเผชิญกับสิ่งท้าทายต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นปัญหาความขัดแย้ง หรือความไม่พึงพอใจในเรื่องใด ๆ ก็ตาม เพื่อให้เด็กได้เรียนรู้ว่าเป็นเรื่องที่เหมาะสมที่เขาจะมีความกล้าหาญ ในการเผชิญปัญหาอย่างมั่นใจ เชื่อในศักยภาพและความสามารถของตนเองว่าจะแก้ไขปัญหามาสามารถผ่านพ้นความยุ่งยากเหล่านั้นไปได้และภาคภูมิใจในความสามารถของตนเอง

2.5 ผู้ใหญ่ต้องทำให้เด็กเห็นว่ากฎกติกาต่าง ๆ ที่ตกลงกันไว้มีผลในทางปฏิบัติ ส่งเสริมให้เด็กเรียนรู้ถึงกฎเกณฑ์ รวมถึงผลลัพธ์ของการไม่ปฏิบัติตามกฎเกณฑ์และอย่าเปลี่ยนกฎเกณฑ์ หรือสร้างข้อยกเว้นไปมาจนเด็กไม่สามารถเรียนรู้ได้

2.6 ผู้ใหญ่ต้องชื่นชมเมื่อเด็กทำอะไรได้สำเร็จและผู้ใหญ่ต้องแสดงออก หรือกระทำในสิ่งที่ถูกและเหมาะสมในสถานการณ์ต่าง ๆ สอนให้เขาเข้าใจสิ่งที่ไม่ถูกต้อง เช่น เวลาโกรธต้องไม่ขว้างปาสิ่งของ หรือไม่ลงไปในอนคั่นร้องโวยวายเมื่อถูกขัดใจ

2.7 ผู้ใหญ่ต้องสอนให้เด็ก รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา ใส่ใจในความรู้สึกของคนอื่นรอบข้างและรู้เท่าทันอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง

2.8 ผู้ใหญ่ต้องค่อย ๆ ให้เด็กได้เริ่มเรียนรู้ถึงความยากลำบากของชีวิต ทีละเล็กทีละน้อยจากการอ่าน การพูดคุยเล่าสู่กันฟังและค่อย ๆ ปลุกฝังสิ่งที่จะเป็นประโยชน์แก่ส่วนรวม

2.9 ผู้ใหญ่ต้องปลุกฝังให้เด็กเห็นว่า การรู้จักเป็นห่วงและเห็นอกเห็นใจผู้อื่น เป็นสิ่งที่ถูกต้องและสมควรทำ

2.10 ผู้ใหญ่ต้องฝึกให้เด็กได้ลองพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ตั้งข้อสังเกตเกี่ยวกับอารมณ์ ความรู้สึกที่มีต่อเรื่องเหล่านั้น

2.11 ผู้ใหญ่ต้องช่วยให้เด็กรู้ว่าเขาต้องมีความรับผิดชอบต่อพฤติกรรม หรือการกระทำของตนเอง ตลอดจนผลที่จะตามมาจากการทำพฤติกรรมนั้น ๆ

3. วัย 8-11 ปี ช่วงวัยนี้เด็กต้องใช้ความพยายามในการเรียนรู้และฝึกฝนทักษะชีวิตต่าง ๆ มากมาย ซึ่งทักษะ หรืองานที่เกิดขึ้นส่วนใหญ่มักเกี่ยวข้อง หรือได้มาจากการไปโรงเรียน เด็กวัยนี้ควรได้รับการสนับสนุนให้เกิดการพัฒนาความรู้สึทางบวกเกี่ยวกับตนเอง เชื่อมั่นว่าตนเองมีความสามารถในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกับผู้อื่นได้

มีความต้องการที่จะประสบความสำเร็จ ต้องการมีเพื่อนสนิทและต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน ซึ่งหากเขาไม่ประสบความสำเร็จในความพยายามดังกล่าว เด็กอาจจะรู้สึกว่าคุณน้อยและอ่อนไหวต่อข้อจำกัดต่าง ๆ ถ้าพ่อ แม่ ผู้ดูแล ครู และเพื่อน มองเห็นเป็นเรื่องตลก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเด็กที่ไม่สามารถใช้ทักษะในการสื่อสารได้ดี เด็กจะยังรู้สึกขาดความมั่นคงทางใจ ลังเล สงสัย ในคุณค่าและความสามารถของตนเอง ข้อควรปฏิบัติ เพื่อส่งเสริมให้เกิดพลังสุขภาพจิตในเด็กวัย 8-11 ปี มีดังต่อไปนี้

3.1 ผู้ใหญ่ต้องให้ความรักแบบไม่มีเงื่อนไขแก่เด็ก

3.2 ผู้ใหญ่ต้องสื่อให้เด็กรู้ว่ารัก โดยการแสดงออกเป็นการกระทำและคำพูดอย่างเหมาะสมตามวัยของเด็ก

3.3 ผู้ใหญ่ต้องบอกกล่าวถึงวิธีการแสดงออกของพฤติกรรมที่พึงประสงค์ให้เด็กทราบด้วยท่าทีที่สงบ เพื่อสอนวิธีควบคุมการแสดงออกทางอารมณ์ที่ขาดการยับยั้งของเด็ก เพื่อให้เขาได้เรียนรู้วิธีการแสดงออกอารมณ์ทางลบได้ในขอบเขตที่เหมาะสม

3.4 ผู้ใหญ่ต้องพูดหรือทำในสิ่งต่าง ๆ อย่างเสมอต้นเสมอปลาย เพื่อเป็นแบบอย่างที่ดีแก่เด็ก

3.5 ผู้ใหญ่ต้องทำความเข้าใจและสร้างข้อตกลงร่วมกันอย่างชัดเจน ในเรื่องกฎกติกาและสิ่งที่ยอมรับได้

3.6 ผู้ใหญ่ต้องชื่นชมในความสำเร็จและพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของเด็ก

3.7 ผู้ใหญ่ต้องให้โอกาสเด็กได้เรียนรู้ ฝึกฝนในเรื่องการแก้ปัญหา การเผชิญความยากลำบากบางอย่างด้วยตนเอง โดยมีผู้ใหญ่คอยช่วยเหลือในเรื่องของการให้คำแนะนำ ขั้นตอนและวิธีการต่าง ๆ ที่จะเป็นประโยชน์ต่อเรื่องนั้น ๆ

3.8 ผู้ใหญ่ต้องสนับสนุนให้เด็กได้สื่อสารออกมาเป็นคำพูด ในเรื่องต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นสิ่งที่เขาคาดหวัง อารมณ์ ความรู้สึก หรือปัญหาที่เด็กมีอยู่ในใจ เพื่อเปิดโอกาสให้แบ่งปันความรู้สึกและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ช่วยเสริมสร้างความคิด ทักษะที่ดีที่เหมาะสมให้แก่เด็ก

การสร้างพลังสุขภาพจิต ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น สามารถส่งเสริมให้เกิดขึ้นได้เช่นเดียวกันในช่วงวัยรุ่น หรือแม้แต่วัยอื่น ๆ เพียงแต่เทคนิค หรือวิธีการอาจจะแตกต่างกันออกไป (Grotberg, 1995) เนื่องจากต้องพิจารณาพัฒนาการของแต่ละวัยร่วม

ด้วย ทั้งนี้ Grotberg ไม่ได้ให้แนวปฏิบัติในการส่งเสริมพลังสุขภาพจิต สำหรับวัยรุ่นไว้ แต่ได้มีผู้นำแนวคิดไปพัฒนาเป็นการส่งเสริมพลังสุขภาพจิตในช่วงวัยรุ่น ว่าควรส่งเสริมอย่างไรบ้าง

วิธีการส่งเสริมพลังสุขภาพจิตในวัยรุ่น

Gilligan (2000, pp. 37-47) กล่าวว่า สิ่งสำคัญที่ควรส่งเสริม เพื่อให้เกิดพลังสุขภาพจิตในวัยรุ่น คือ ต้องสร้างความรู้สึกล่อไปนี้ให้เกิดขึ้น

1. ความปลอดภัยขั้นพื้นฐาน (secure base) ผู้ใหญ่ต้องสร้างความรู้สึกล่อภัยให้กับเด็ก หรือวัยรุ่นด้วยการให้ความรัก สนับสนุน หรือให้ความช่วยเหลือ เมื่อพวกเขามีปัญหา ทำให้เด็กเกิดความไว้วางใจ มีความเป็นตัวของตัวเองและมีความคิดที่ริเริ่ม ซึ่งต้องสร้างสัมพันธภาพที่ดีให้เกิดขึ้นในครอบครัว ชุมชน หรือสิ่งแวดล้อมที่อยู่อาศัยด้วย

2. ความสำนึกในคุณค่าแห่งตน (self esteem) การสร้างความรู้สึกล่อค่าในตนเองนั้น ต้องเริ่มจากการให้ความรักแก่เด็ก เมื่อเด็กรับรู้ความรักนั้น จะเข้าใจได้ว่าตนเองมีคุณค่า มีคนที่รักและคอยห่วงใย ต้องให้ความสำคัญกับสิ่งที่เขาสนใจ เพื่อให้เขารู้สึกว่าสิ่งที่ตนกระทำนั้นมีค่า

3. สมรรถนะแห่งตน (self efficacy) ผู้ใหญ่ต้องเชื่อในความสามารถของวัยรุ่น ว่าเขาสามารถจัดการด้วยตัวเองได้ ให้โอกาสเขาได้ลองปฏิบัติและคอยสนับสนุนในสิ่งที่ถูกต้อง เพื่อพัฒนาทักษะในการจัดการและการใช้ชีวิตของเขาในอนาคต

American Psychological Association (n.d.) กล่าวถึงวิธีการสร้างพลังสุขภาพจิต (resilience) ด้วย 10 วิธี ดังต่อไปนี้

1. การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีให้เกิดขึ้นภายในครอบครัว กลุ่มเพื่อน หรือผู้ร่วมงาน จะช่วยให้เกิดความรู้สึกว่าตนยังมีคนคอยเป็นห่วงและสนับสนุน เมื่อเหตุการณ์ใด ๆ ก่อให้เกิดความเครียด หรือวิตกกังวลก็สามารถขอความช่วยเหลือจากบุคคลเหล่านี้ได้ ซึ่งทำให้คนมีความหวัง

2. การให้มองว่าทุกปัญหาวิกฤติที่เกิดขึ้น จะต้องผ่านพ้นไปได้ เนื่องจากทุกเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นแล้วและไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ แต่บุคคลสามารถเลือกแปลความในสิ่งที่เจอ หรือมีปฏิกิริยาตอบสนองกับเหตุการณ์เหล่านั้นได้ พยายามคิดว่าเรื่องที่

เกิดขึ้นเป็นเรื่องเล็ก ๆ และตนสามารถจัดการกับมันได้ บางสิ่งที่เกิดขึ้น เมื่อมองกลับมา จะเห็นว่าเป็นเรื่องเล็กน้อยมาก

3. ยอมรับว่าการเปลี่ยนแปลงเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต สามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา เมื่อวางแผนสิ่งใดไว้แล้ว แผนการอาจเปลี่ยนแปลงไปตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้

4. การมองไปยังเป้าหมายที่วางไว้ ซึ่งเป้าหมายนั้นจะต้องมีความเป็นไปได้ในทางปฏิบัติ แล้วลงมือทำให้เป้าหมายที่วางไว้ปรากฏออกมา

5. เชื่อกันว่าสามารถทำเรื่องนั้น ๆ ได้ เมื่อปฏิบัติไปแล้วจะรับรู้ได้ว่า เรื่องนั้นตนเองกลัว หรือไม่กล้าจะเผชิญจริง ๆ และไม่ยากเลยที่จะกำจัดมันออกไป

6. มองหาโอกาสและเรียนรู้จากสิ่งที่เกิดขึ้น เพื่อนำเอาประสบการณ์ที่ได้รับมาเป็นบทเรียนในการปฏิบัติ เมื่อเกิดเหตุการณ์ใด ๆ เข้ามาอีกครั้งจะสามารถรับมือกับเรื่องราวที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสมยิ่งขึ้น

7. พยายามมองด้านบวกต่อตนเองและเรียนรู้ทักษะการแก้ปัญหา พร้อมทั้งเชื่อในศักยภาพของตนเองในการสร้างพลังสุขภาพจิต (resilience) ให้เกิดขึ้น

8. เมื่อต้องเผชิญกับเหตุการณ์ใด ๆ ที่สร้างความรู้สึกเจ็บปวด ให้คิดเสียว่าสิ่งที่เจอเป็นสถานการณ์มากมายที่อาจก่อให้เกิดความเครียดขึ้นได้ แล้วใช้เวลาให้มากขึ้นในการจัดการกับปัญหานั้น ๆ ตามสัดส่วนที่ไม่มากเกินไป

9. มองว่ายังมีความหวังอยู่เสมอ ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตให้ถือว่าเป็นสิ่งที่ดี แล้วมองถึงสิ่งที่ตนต้องการจะให้เป็นมากกว่าไปกลัวในสิ่งที่กำลังจะเกิดขึ้น

10. ดูแลตัวเองอยู่เสมอ อยู่กับความรู้สึกสิ่งที่ตนเป็นเจ้าของตัวเอง ทำในสิ่งที่ตนเองชอบ หาโอกาสผ่อนคลาย ออกกำลังกายตามปกติ จะช่วยให้รู้สึกว่าได้ดูแล รักษาความคิดและรูปร่างของตัวเอง

ประเวศ ดันติพิวัฒนสกุล (2548) เสนอวิธีที่ช่วยให้พร้อมกับการเผชิญปัญหาต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาได้ดีขึ้น มีพลังสุขภาพจิต (resilience) มากขึ้น มีดังนี้

1. สร้างและรักษาสัมพันธภาพที่ดี มีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนในครอบครัว เพื่อน หรือคนรู้จัก เป็นหัวใจสำคัญของการมีชีวิตที่เป็นสุขและในยามที่มีวิกฤติเกิดขึ้นในชีวิต

ความสัมพันธ์ที่ดีจะช่วยให้เราฝ่าฟันปัญหาไปได้ด้วยกำลังใจจากคนรอบข้าง นอกจากนี้ การยอมรับความช่วยเหลือจากคนที่ห่วงใยและพร้อมรับฟังเรา จะช่วยเติมความเข้มแข็งทางใจให้กับเรา ในทางตรงกันข้ามเมื่อคนที่เรารักประสบปัญหา การให้ความช่วยเหลือเขา จะเกิดประโยชน์กลับคืนมาที่เราได้ด้วย เพราะมันจะช่วยให้เราเกิดความรู้สึกที่ดี มีความภาคภูมิใจและมีความเข้าใจในชีวิตมากขึ้น ตลอดจนมีความสัมพันธ์ที่ดียิ่งขึ้น

2. อย่างองวิฤตที่เกิดขึ้นในชีวิตว่าเป็นปัญหาที่แก้ไขไม่ได้ เราอาจไม่สามารถเปลี่ยนแปลงความจริงที่เราไม่ชอบ ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดวิฤตในชีวิตของเราได้ แต่เราเลือกมุมมองและวิธีคิดของเราได้เสมอ เราเลือกได้ว่าเราจะคิดและตอบสนองต่อเหตุการณ์นั้นอย่างไร ฝึกมองภาพที่จะเกิดขึ้นในระยะยาว โดยไม่ติดอยู่กับภาพของปัญหาในระยะสั้น จะช่วยให้เราคิดตัดสินใจ แก้ปัญหาได้ดีขึ้น

3. ยอมรับว่าการเปลี่ยนแปลงเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต บางครั้งเป้าหมายอย่างที่เคยตั้งความหวังไว้ เราอาจไปไม่ถึง เพราะสถานการณ์ในชีวิตเปลี่ยนแปลงไป การยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ยอมรับสิ่งที่เราไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ จะช่วยให้เราจัดการกับสิ่งที่เราจะลงมือทำ เพื่อสร้างในที่ต้องการได้

4. เดินหน้าสู่เป้าหมาย ฝึกตั้งเป้าหมายที่เป็นไปได้ ทำสิ่งดี ๆ อย่างสม่ำเสมอ แม้ว่าสิ่งนั้นอาจดูเล็กน้อย แต่เมื่อสะสมรวมเข้าทีละเล็กทีละน้อย จะช่วยพาเราไปถึงเป้าหมายที่ยิ่งใหญ่ได้ หมั่นถามตนเองบ่อย ๆ ว่า มีอะไรช่วยพาเราไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ สามารถทำให้ประสบผลได้และทำเช่นนั้นทุก ๆ วัน

5. กล้าตัดสินใจ ลงมือทำทุกอย่างที่ทำได้ กล้าลงมือทำ อย่าหนีปัญหาและความเครียด

6. แปลงปัญหาชีวิตให้เป็นโอกาสในการเรียนรู้ คนส่วนใหญ่ได้รับบทเรียนครั้งสำคัญและเติบโตขึ้น จากวิฤตที่เข้ามากระทบชีวิต ควรหมั่นทบทวนว่าจากปัญหาต่าง ๆ ได้เรียนรู้อะไรเกี่ยวกับตัวเองบ้าง บางครั้งเมื่อคนเราต้องพบเหตุการณ์สูญเสียที่รุนแรง หรือพบความยากลำบาก เขากลับพบว่าความสัมพันธ์กับคนรักดีขึ้น มีความเข้มแข็งและรู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่ามากขึ้น บางคนอาจมีความเข้าใจที่ละเอียดอ่อนเกี่ยวกับชีวิต รู้สึกขอบคุณชีวิต เข้าใจความหมายของชีวิตมากขึ้น

7. สร้างความรู้สึกที่ดี มีความเชื่อมั่นต่อตนเอง

8. มองสิ่งต่าง ๆ จากมุมมองที่กว้างออกไป อย่ามองแต่มุมมองของตัวเอง ขณะเดียวกันก็หลีกเลี่ยง การขยายปัญหาที่ประสบอยู่ให้ใหญ่โตเกินความเป็นจริง

9. มีความหวังอยู่เสมอ การมองโลกในแง่ดีช่วยให้เราคาดหวังว่าสิ่งดี ๆ จะเกิดขึ้นได้ ฝึกมองภาพในอนาคตที่ต้องการให้ชัดเจน แทนที่จะมัวคิดถึงสิ่งที่ทำให้เรา กังวลใจ

10. ดูแลตัวเองให้ดี ใส่ใจความรู้สึกและความต้องการของตน ทำกิจกรรมที่ช่วยให้มีความสุขและผ่อนคลาย ออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ การดูแลตนเองเป็นประจำช่วยให้ร่างกายและจิตใจของเราพร้อมต่อการจัดการปัญหาที่จะผ่านเข้ามาได้ดีขึ้น

Grotberg (2005) กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่แสวงหาเอกลักษณ์ (identity) ของตนเอง เป็นสำคัญ การส่งเสริมพลังสุขภาพจิต (resilience) ในช่วงนี้จึงต้องพิจารณาถึงเอกลักษณ์ของวัยรุ่นด้วย โดยต้องส่งเสริมในสิ่งที่ฉันเป็น สิ่งที่ฉันทำได้และสำรวจในสิ่งที่ฉันมี ตามลำดับ โดยสิ่งที่ฉันเป็นจะสำรวจว่าตนเองเป็นคนที่รู้เท่าทันอารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง เห็นอกเห็นใจและห่วงใยบุคคลรอบข้าง ภูมิใจในสิ่งที่ตนเองเป็น ในขณะเดียวกันก็พร้อมที่จะชื่นชมผู้อื่นหรือไม่ พร้อมรับผิดชอบต่อสิ่งที่ได้ทำลงไป ไม่ว่าผลจะเป็นอย่างไร มีความเชื่อมั่นและศรัทธาว่าชีวิตนี้มีหวังอยู่เสมอไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นหรือไม่ สิ่งที่ฉันทำได้เป็นการสำรวจว่า ตนสามารถบอกเล่าความรู้สึกเบื่อ ท้อแท้ หรือหวาดกลัวให้ผู้อื่นรับฟังได้ สามารถจัดการกับปัญหาที่ตนมีอยู่ ในเวลาเครียด หรือโกรธ จะสามารถควบคุมอารมณ์และการแสดงออกที่เกิดขึ้นได้ รู้กาลเทศะในการเข้าร่วมกิจกรรมกับผู้อื่น สามารถขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นในเวลาที่ต้องการได้หรือไม่และสิ่งที่ตนมีจะสำรวจรับรู้ได้ว่ารอบ ๆ ตัวยังมีคนรักและเข้าใจ ได้เรียนรู้กฎเกณฑ์ ระเบียบวินัยต่าง ๆ จากที่บ้าน สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ มีแบบอย่างที่ดีทำให้แยกแยะได้ว่าสิ่งที่ควรทำคืออะไร มีคนที่พร้อมให้กำลังใจ สนับสนุนในการกระทำ ดูแลในเรื่องสุขภาพ การศึกษา ความปลอดภัยและสวัสดิการทางสังคมต่าง ๆ หรือไม่ นอกจากนี้การฝึกทักษะต่าง ๆ ที่สำคัญ ได้แก่ การสร้างความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การมองมุมบวกจะเป็นการเพิ่มในด้านสิ่งที่ฉันเป็น การฝึกทักษะการแก้ปัญหา การสื่อสารและการแสดงออกที่เหมาะสมจะเป็นการเพิ่มในด้านสิ่งที่ฉันทำได้และสิ่งที่ฉันมี ส่งผลให้สามารถจัดการกับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ได้

Christle, Harley, Nelson, and Jones (n.d.) กล่าวว่า การส่งเสริมพลังสุขภาพจิต (resilience) ในเด็กและวัยรุ่น ด้วยการเรียนรู้และฝึกทักษะสามารถทำได้ดังนี้ การมองทางบวกต่อตนเอง กระบวนการในการจัดการและกลยุทธ์ในการลดความเครียด ส่งเสริมปัจจัยภายนอกที่สามารถมองหาได้จากที่บ้าน โรงเรียนและในชุมชนที่อยู่อาศัย ด้วยการสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างกัน การมองทางบวกต่อบุคคลอื่น เชื่อในความหวังและให้ความสำคัญในการร่วมมือกันระหว่างผู้ปกครอง ครู และเพื่อนบ้าน

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้วิธีการส่งเสริมพลังสุขภาพจิต (resilience) ในรูปแบบกิจกรรมกลุ่ม ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นตามแนวทฤษฎีปัญญาพฤติกรรม กรอบแนวความคิดของ Grotberg (1995) ปรับปรุงและพัฒนาจากงานวิจัยของเสาวลักษณ์ ภารชาตรี (2551) และ โมไฉย อภิศักดิ์มนตรี (2552) ร่วมกับการทบทวนวรรณกรรม เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนวัยรุ่น เป็นช่วงวัยแห่งการแสวงหาเอกลักษณ์ของตนเอง จึงมีความสนใจและรับฟังบุคคลอื่นโดยเฉพาะกับเพื่อน ต้องการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มและให้เพื่อนยอมรับ (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2549, หน้า 337-338) ซึ่งในการส่งเสริมพลังสุขภาพจิตครั้งนี้ ประกอบด้วย การทำความรู้จักกับพลังสุขภาพจิต ได้สำรวจในสิ่งที่ฉันเป็น สิ่งที่ฉันมี และสิ่งที่ฉันทำได้ สร้างความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ฝึกมองมุมบวก ฝึกทักษะการแก้ไข ปัญหา การสื่อสารและการแสดงออกที่เหมาะสม

ประโยชน์ของการส่งเสริมพลังสุขภาพจิต

Grotberg (1995) กล่าวว่า ประโยชน์ของการส่งเสริมพลังสุขภาพจิต (resilience) เป็นการช่วยเสริมสร้างให้เด็กได้พัฒนาความคิด มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์และรับรู้ในสิ่งที่ตนเป็นอย่างเหมาะสม ด้วยความเชื่อที่ว่า

1. ฉันเป็นคนมีความสามารถ มีความรู้สึกมั่นคงทางใจ เชื่อในคุณค่าและความสามารถของตนเองในการควบคุมจัดการกับสิ่งต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม
2. ฉันมีความสำคัญ มีค่า มีความหมาย เป็นที่ยอมรับและเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว กลุ่ม หรือสังคมที่แวดล้อม

3. ฉันมีพลังอำนาจ มีความสามารถในการควบคุม หรือแก้ไขสิ่งต่าง ๆ ที่อาจจะเข้ามาส่งผลกระทบต่อชีวิตของตนเองได้

นอกจากนี้ยังช่วยให้เด็กมีความสามารถในการใช้ทักษะชีวิตและทักษะในการเผชิญกับปัญหาในรูปแบบต่าง ๆ ได้แก่

1. สามารถควบคุมตนเองให้อยู่ในระเบียบวินัย รู้จักประเมินสถานการณ์และควบคุมการแสดงออกของตนในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม
2. สามารถใช้ทักษะทางการสื่อสารที่เหมาะสม ในการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น
3. สามารถจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นในแต่ละช่วงเวลาของชีวิตอย่างยืดหยุ่น มีความเข้าใจถึงข้อจำกัด ผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นจากการตัดสินใจ หรือการกระทำในเรื่องบางอย่างและพร้อมที่จะรับผิดชอบในสิ่งที่เกิดขึ้น เด็กสามารถนำแนวคิดของพลังสุขภาพจิต มาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี รู้ว่าอะไรเป็นสิ่งที่เหมาะสม ถูกต้องตามหลักการของเหตุผลและหลักจริยธรรม

การใช้พลังสุขภาพจิตรับมือกับภาวะวิกฤติเชิงปฏิบัติ

สูตรที่เรียกว่า “สี่ปรับ สามเติม” เป็นแนวทางที่กรมสุขภาพจิต (2552) เสนอแนะในการปรับใช้ให้กับสถานการณ์ต่าง ๆ ดังนี้

สี่ปรับ ประกอบด้วย

1. ปรับอารมณ์ คือ มีสติ ไม่ท้อแท้ โกรธตัวเอง หรือผู้อื่น ไม่ใช้อารมณ์แก้ปัญหา และให้อภัยกัน
2. ปรับความคิด คือ มองด้านดี ใช้เหตุผลและข้อเท็จจริงให้มากขึ้น ค้นหาด้านดีของอีกฝ่าย ทำให้เกิดความร่วมมือร่วมใจมากขึ้น
3. ปรับการกระทำ คือ เมื่ออารมณ์ ความคิดกลับมาเป็นปกติและมีกำลังใจที่จะต่อสู้แล้ว ต้องลงมือทำในสิ่งที่คิดไว้ เพื่อแก้ปัญหา หรืออุปสรรค
4. ปรับเป้าหมาย คือ รู้จักยืดหยุ่น ไม่ยึดมั่นถือมั่นกับเป้าหมายเดิมและดำเนินชีวิต ให้เหมาะกับสถานการณ์ มองความขัดแย้งเป็นเรื่องปกติ

สามเติม ประกอบด้วย

1. เติมศรัทธา คือ เชื่อกันว่าทุกอย่างจะเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ชีวิตมีความหวัง มีคุณค่าและชีวิตย่อมมีอุปสรรคเป็นเรื่องธรรมดา
2. เติมมิตร คือ มีคนที่ไว้ใจขอคำปรึกษาร่วมหาทางออก สามารถผูกมิตร หรือให้ความช่วยเหลือคนอื่นเท่าที่ทำได้ ซึ่งครอบครัวถือเป็นมิตรที่ดีและเข้าใจเรามากที่สุด
3. เติมจิตใจให้กว้าง คือ รับฟังความคิดเห็นที่แตกต่าง ทำให้มีข้อมูลเพิ่ม มองอะไรรอบด้านมากขึ้น เห็นความลำบากและปัญหาของคนอื่น

ทฤษฎีปัญญาพฤติกรรม

ความหมายของทฤษฎีปัญญาพฤติกรรม

Beck (1995, p. 2) กล่าวว่า ทฤษฎีปัญญาพฤติกรรมจำเป็นจะต้องเข้าใจถึงกระบวนการการคิด หรือการพูดกับตนเองอย่างไม่มีเหตุผลและพยายามชี้แนะอย่างเผชิญหน้า แล้วปรับพฤติกรรมรวมถึงปรับ โครงสร้างทางปัญญา

ละเอียด ชูประยูร (2538, หน้า 109) ให้ความหมายของทฤษฎีปัญญาพฤติกรรมว่าเป็นการผสมผสานเข้าด้วยกันระหว่าง เทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรม โดยผู้รับบริการจะได้รับการชี้แนะให้เข้าใจรูปแบบต่าง ๆ ของความคิดที่เบี่ยงเบนไป รวมทั้งพฤติกรรมที่ผิดปกติ โดยมีการอภิปรายโต้แย้งความคิดที่ผิดปกติอย่างเป็นระบบ ประกอบกับให้ผู้รับบริการฝึกทำกิจกรรมต่าง ๆ เป็นการบ้าน เพื่อช่วยให้เขาประเมินและปรับเปลี่ยนความคิดที่เบี่ยงเบนไปได้ด้วยตนเอง

สุชาติ พหลภาคย์ (ม.ป.ป., หน้า 272) กล่าวว่าไว้ว่า ทฤษฎีพฤติกรรมนิยมที่เน้นการรู้คิด เกิดจากการคิดการเข้าใจ 3 สิ่ง (cognitive triad) ผิดพลาด สิ่งของ 3 สิ่งในที่นี้หมายถึง ตนเอง โลกและอนาคต การคิดการเข้าใจที่ผิดพลาดเกิดจากการมีแบบแผนความคิดไปในทางลบ (negative thought schema) ทำให้มองตนเองในแง่ลบ มองว่าตนมีข้อบกพร่อง ไม่มีความสามารถ มักถูกบุคคลอื่นแย่งสิ่งต่าง ๆ ไป ไม่เป็นที่ต้องการของคนอื่น การมองโลกในแง่ลบ ทำให้รู้สึกว่ามีแต่การเรียกร้องเอาจากตน คอยกีดกันและซ้ำเติม การมองอนาคตรู้สึกว่ามีแต่ความล้มเหลว ยุ่งยากทำให้มีอาการเมื่อล้า

ไม่มีเรี่ยวแรง จากการที่คิดว่าตนประสบความล้มเหลวในทุกด้าน ไม่มีแรงจูงใจที่จะทำอะไร เกิดจากการมองโลกในแง่ร้ายและรู้สึกสิ้นหวัง

สรุปได้ว่าทฤษฎีปัญญาพฤติกรรมเป็นการผสมผสานเข้าด้วยกันระหว่างเทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรม เพื่อให้บุคคลที่มีความคิดไม่เหมาะสมจาก การมีแบบแผนความคิดในทางลบ ให้สามารถประเมิน หรือโต้แย้งความคิดที่ไม่เหมาะสมได้ด้วยตนเอง ซึ่งเมื่อบุคคลเปลี่ยนความเชื่อ หรือความคิดได้อย่างมีเหตุผลจะทำให้บุคคลมีอารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสมยิ่งขึ้น

แนวคิดพื้นฐานและความเชื่อของทฤษฎีปัญญาพฤติกรรม

ทฤษฎีปัญญาพฤติกรรมมีแนวคิดที่ผสมผสานระหว่าง กลุ่มพฤติกรรมนิยมและกลุ่มแนวคิดทางปัญญา มีความเชื่อพื้นฐานว่า พฤติกรรมเป็นผลมาจากสิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรม สิ่งที่เกิดก่อนพฤติกรรม หรือสิ่งเร้าเป็นตัวโน้มน้าวให้บุคคลกระทำพฤติกรรม ส่วนที่เกิดหลังพฤติกรรม หรือผลกรรม มีผลต่อโอกาสของบุคคลที่จะกระทำหรือไม่กระทำพฤติกรรมนั้นซ้ำอีก เห็นได้ว่ากลุ่มพฤติกรรมนิยม มุ่งที่จะเปลี่ยนพฤติกรรมภายนอก โดยเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมอย่างเป็นระบบ ด้วยการวางแผนจัดการวางเงื่อนไขสิ่งเร้าและผลกรรม ส่วนแนวคิดทางปัญญา มองว่ามีสิ่งที่อยู่ระหว่างสิ่งเร้ากับพฤติกรรมที่สังเกตไม่ได้ ได้แก่ ความคิด ความเชื่อ เจตคติและความคาดหวัง เหล่านี้เป็นตัวควบคุมพฤติกรรมที่สังเกตได้ หรือพฤติกรรมภายนอก ดังนั้นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ตามกลุ่มแนวคิดปัญญาพฤติกรรมจึงกระทำโดย การเปลี่ยนแปลงความคิด ความเชื่อและเจตคติด้วยวิธีการสอน การวิเคราะห์หาเหตุผล แนะนำข้อมูลเพื่อให้บุคคลตระหนักถึงความคิดที่เกิดขึ้นและชักจูงให้บุคคลเห็นว่าตนสามารถควบคุมความคิดของตนเองได้ เมื่อความคิด ความเชื่อและเจตคติของบุคคลเปลี่ยนไป พฤติกรรมจะเปลี่ยนแปลงตามไปด้วย จึงสรุปได้ว่า แนวคิดพื้นฐานของกลุ่มปัญญาพฤติกรรม คือ ตัวแปรทางปัญญานั้น ย่อมมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคล ถ้าสามารถเปลี่ยนแปลงตัวแปรทางปัญญาได้ พฤติกรรมของบุคคลย่อมเปลี่ยนแปลงตาม (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2541, หน้า 312-313)

Ellis (อ้างถึงใน สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2541, หน้า 313) เชื่อว่าการที่บุคคลเกิดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรม ที่เบี่ยงเบนไป มีสาเหตุมาจากความเชื่อ หรือความคิดที่ไม่มีเหตุผลของบุคคล ซึ่งอธิบายตามโมเดล ABC ได้ดังนี้



A ย่อมาจาก activating experience or event หมายถึง ประสบการณ์ หรือ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

B ย่อมาจาก beliefs หมายถึง ความเชื่อ หรือความคิดที่มีต่อเหตุการณ์นั้น ๆ

C ย่อมาจาก consequences หมายถึง ผลทางอารมณ์ หรือพฤติกรรมของบุคคลที่มีต่อเหตุการณ์

Ellis (อ้างถึงใน สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2541, หน้า 313-315) อธิบายว่า เมื่อมีประสบการณ์ หรือเหตุการณ์ต่าง ๆ เกิดขึ้น (A) บุคคลจะมีความคิด หรือความเชื่อเกี่ยวกับประสบการณ์ หรือเหตุการณ์นั้น (B) ซึ่งความเชื่อ หรือความคิดของบุคคลต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เป็นสาเหตุที่ทำให้บุคคลเกิดอารมณ์และพฤติกรรม (C) ซึ่ง Ellis เชื่อว่าความเชื่อ หรือความคิดที่ไม่มีเหตุผลของบุคคล ก่อให้เกิดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรม ดังนั้นเมื่อบุคคลเปลี่ยนความเชื่อ หรือความคิดได้อย่างมีเหตุผล จะทำให้บุคคลมีอารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสมยิ่งขึ้น

สาเหตุของความคิดที่ไม่เหมาะสม มีสาเหตุจากหลายปัจจัย ก่อให้เกิดความคิดที่ทำให้ทุกข์ใจ นอกเหนือจากการรู้คิด (cognitive) ที่ Beck ได้กล่าวถึงความเปราะบางด้านจิตใจที่เกิดขึ้นในระยะต่าง ๆ ดังนี้

1. ปัจจัยที่มีแนวโน้มทำให้เกิด คือ พันธุกรรม ความเจ็บป่วยทางกาย เช่น โรคไทรอยด์ มะเร็ง เอชไอวี เป็นต้น ความสะเทือนใจที่เกิดขึ้นในช่วงพัฒนาการระยะต่าง ๆ ขาดแบบอย่างที่ดีในการเผชิญปัญหาและการเรียนรู้ตามแบบอย่างที่ไม่ดีจากบุคคลที่มีความสำคัญต่อตนเอง

2. ปัจจัยที่เป็นตัวกระตุ้นให้เกิด คือ ความเจ็บป่วย ความเครียดที่เกิดขึ้น จากภายนอกอย่างรุนแรง เช่น อุบัติเหตุ หรือการสูญเสีย แรงกดดันจากรอบข้างและสภาพจิตใจที่อ่อนแอ

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2541, หน้า 308) ได้สรุปความเชื่อของกลุ่มปัญญา พหุติกรรมว่า กิจกรรมทางปัญญามีผลต่อพฤติกรรม โดยสามารถจัดให้มีขึ้นและเปลี่ยนแปลงได้ พฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไป อาจเป็นผลเนื่องมาจาก การเปลี่ยนแปลงทางปัญญา จากแนวคิดและความเชื่อที่กล่าวข้างต้น ทำให้เห็นว่าทฤษฎีตามแนวปัญญา พหุติกรรมมีมุมมองธรรมชาติของมนุษย์ คือ

1. มนุษย์มีความคิดเชื่อมโยงเกี่ยวกับโลกของตนเองตลอดเวลา นั่นคือ มองว่ามนุษย์จะลุกขึ้นมากกระทำการสิ่งต่าง ๆ และมีปฏิสัมพันธ์กับโลกของตนได้
2. ในการคิดของมนุษย์จะใช้วิธีการแปลความหมาย ตีความ สรุปและประเมินสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัวเขา
3. ผลของการรับรู้จะเกิดในรูปของความคิดที่อยู่ในระดับจิตสำนึกของบุคคล ซึ่งสามารถปรับเปลี่ยนได้

นอกจากนี้ Beck, Rush, Shaw, and Emery (1979, pp. 303-304) ได้อธิบายว่า หากบุคคลเสียสมดุลของการพัฒนาโครงสร้างทางความคิด เมื่อต้องประสบกับภาวะวิกฤติ หรืออุปสรรคต่าง ๆ จะทำให้บุคคลเกิดการคิดที่บิดเบือนไป ทั้งต่อตนเอง สิ่งแวดล้อมและอนาคต หรือเกิดความคิดอัตโนมัติในทางลบ ที่ก่อให้เกิดปัญหาอื่น ๆ ตามมาได้

ปรากฏการณ์ทางความคิดที่ทำให้เกิดพยาธิสภาพ มีอยู่ 3 รูปแบบ คือ

1. automatic thoughts ความคิดอัตโนมัติ เป็นความคิดระดับหน้า (surface) ทั้งแบบคำพูด (verbal) และจินตลักษณะ (pictorial experience) ทำให้ความรู้สึกไม่ดีคงอยู่เป็นความคิดที่มีลักษณะอัตโนมัติ ในแง่ที่เกิดขึ้นเองด้วยตนเอง โดยไม่สามารถบังคับหรือฝืนไม่ให้คิดได้ แต่คนจำนวนมากมักไม่รู้ว่ตนเองกำลังคิดอยู่ ต้องอาศัยการฝึกทักษะการจับความคิดของตนเองให้ได้ก่อนที่จะทำการรักษาความคิดอัตโนมัติที่เป็นต้นเหตุทำให้เกิดความรู้สึกไม่ดี เช่น ความรู้สึกซึมเศร้า มักเกิดจากความคิดเรื่องความสูญเสีย พ่ายแพ้ การถูกปฏิเสธ ถูกทอดทิ้ง สิ้นหวัง เกิดความวิตกกังวล เป็นต้น

Beck อธิบายธรรมชาติของความคิดอัตโนมัติทางลบ ซึ่งมี 3 รูปแบบ (cognitive triad) ประกอบด้วยความคิดทางลบและความคิดที่เบี่ยงเบนไปจากปกติ คือ

- 1.1 ความคิดที่เกี่ยวกับตัวเอง (the self) เช่น “ฉันเป็นคนไร้ค่า”

1.2 ความคิดเกี่ยวกับประสบการณ์ในปัจจุบัน (current experience) เช่น “ไม่มีสิ่งใด ที่ฉันทำไปแล้วถูกต้อง”

1.3 ความคิดเกี่ยวกับอนาคต (the future) เช่น “ฉันจะไม่มีอะไรที่ดีขึ้น” แบบแผนความคิด (cognitive schemata) ถือว่า มีความสำคัญต่อการมองโลก ผู้ที่มีแบบแผนความคิดดี จะมีการมองโลกเป็นเหตุเป็นผลและยืดหยุ่น แต่ผู้ที่มีแบบแผนความคิดที่ไม่ดี จะมีแนวโน้มการมองโลกในลักษณะเข้มงวด ยึดติด ตัดสินและคิดเกินเลย มักตั้งข้อวิพากษ์วิจารณ์ที่รุนแรง ถ้ามีบางอย่างไม่เป็นไปตามมาตรฐานที่กำหนดไว้

2. cognitive distortions หรือ cognitive errors เป็นการแปลสิ่งเร้าที่บิดเบือนไปจนทำให้เกิดความคิดในแง่ลบ โดยทั่วไปความคิดผิดพลาดและความคิดบิดเบือนที่พบบ่อย ได้แก่

2.1 ความคิดที่สรุปจากความรู้สึกของตน (emotional reasoning) เช่น เมื่อรู้สึกท้อแท้ สิ้นหวัง ก็สรุปว่า ตนเองเป็นคนที่หมดหวังในอนาคต เป็นต้น

2.2 ความคิดที่ไม่แยกแยะเรื่องราว (emotional reasoning) สรุปอย่างไม่มีหลักฐานจากประสบการณ์เดียว โดยมองทุกอย่างเหมือนกัน ถ้าเกิดเรื่องไม่ดีขึ้นเรื่องหนึ่ง จะคิดว่าทุกอย่างที่เกิดขึ้นต่อไป ต้องไม่ดีเสมอ เช่น ได้ฟังข่าวว่า เครื่องบินตกเครื่องหนึ่ง ทำให้คิดไปว่าการเดินทางทางอากาศนั้นไม่ปลอดภัย เป็นต้น

2.3 ความคิดสุดขั้ว (catastrophizing) เป็นความคิดแบบ over generalization ที่รุนแรง มีการแปลสถานการณ์ หรือเรื่องที่เกิดขึ้นแบบรุนแรงสุดขีด เป็นความหายนะ เช่น การสอบเข้ามหาวิทยาลัยไม่ได้ แปลว่าชีวิตนี้สิ้นหวัง หมดอนาคต เป็นต้น

2.4 ความคิดขยายใหญ่โตเกินความเป็นจริง หรือเป็นเรื่องเล็กเกินจริง (magnification หรือ minification) เช่น การคิดว่าตนเองไม่เก่งเลย เพื่อนร่วมงานทุกคนเก่งกว่าตนหมด เป็นการขยายความคิดว่าตนไม่เก่ง แล้วมองว่าเพื่อนทุกคนเก่งกว่าตน

2.5 ความคิดว่าเรื่องที่ดีของตนเองเป็นเรื่องเล็ก (minimization) เช่น มองว่าการสอบได้เป็นเรื่องบังเอิญ เป็นการลดความสำคัญในความสามารถของตน เป็นต้น

2.6 ความคิดแบบขาว หรือดำ (all or nothing) เป็นความคิดที่แบ่งเรื่องราว หรือผลลัพธ์ที่ซับซ้อนไปในลักษณะขาว หรือดำ บวก หรือลบหมด เมื่อสถานการณ์ไม่

สมบูรณ์เต็มร้อย จะมีความคิดในทางตรงกันข้าม เป็นความล้มเหลวอย่างสิ้นเชิง เช่น เมื่อผลงานมีความผิดพลาดเพียงจุดเดียว จะมองว่างานนี้ล้มเหลวไปทั้งหมด เป็นต้น

2.7 การคิดบังคับตนเอง (should/must/ought statements) ว่าเรื่อง “ควร” หรือ “ต้อง” หรือ “น่าจะ” เป็นไปตามความคาดหวังของตน ความคิดเช่นนี้แสดงให้เห็นถึงการมีมาตรฐานที่เข้มงวด ย่อมทำให้เกิดปัญหาได้ ถ้าเป็นความคิดเกี่ยวกับตนเอง เช่น นักดนตรีที่ต้องเล่นเพลงที่ยากมาก คิดว่าตนเอง “ต้อง” เล่นไม่พลาดแม้แต่โน้ตเดียว เมื่อเกิดความผิดพลาดเพียงน้อยนิด ย่อมรู้สึกผิดหวังในตนเอง หรือรู้สึกผิด หากความคิดนี้เป็นความคาดหวังที่มีต่อผู้อื่น เช่น การคิดว่าลูก “ต้อง” สอบเข้ามหาวิทยาลัยที่มีชื่อเสียงให้ได้ อาจทำให้เกิดความผิดหวัง หรือโกรธเคืองลูก เพราะความไม่สมหวังของตน

2.8 ความคิดคาดเดาไปล่วงหน้า (negative predictions) การคิดทำนายไปในทางลบ คือ การใช้ความคิดในแง่ร้าย หรือความล้มเหลวในอดีต พยากรณ์ว่าจะเกิดความล้มเหลว ในสถานการณ์ใหม่ล่วงหน้าอย่างไม่เหมาะสม

2.9 การคิดเอาเอง (mind reading) เป็นการสรุป หรือเดาในทางลบเกี่ยวกับความคิด เจตนา หรือสิ่งที่คลใจผู้อื่น โดยไม่มีหลักฐานมาสนับสนุน

2.10 การคิดนิยามไปในทางลบ (labelling) ความคิดในลักษณะที่ไม่ดีของบุคคล หรือสถานการณ์ถูกนิยามไว้อย่างแน่นอน ดังนั้น แทนที่จะคิดว่าฉันทำข้อสอบผิด กลับคิดว่าฉันมันโง่ การตั้งนิยามเช่นนี้ไม่มีเหตุผลและเมื่อนำมาใช้กับผู้อื่น เช่น นิยามผู้อื่นว่าเป็นคนไม่มีน้ำใจ ใจดำ จะทำให้มองผู้อื่นแต่ในแง่ลบ เกิดความขุ่นใจ ไม่พอใจในผู้อื่น

2.11 ความคิดโทษตนเองและผู้อื่น (personalization and blame) เป็นการแปลเหตุการณ์ สถานการณ์ หรือพฤติกรรมภายนอก ว่าเป็นสิ่งยืนยันให้เห็นว่าตนไม่ดี เช่น เมื่อทราบว่า ลูกสาวเรียนไม่ดี จะคิดว่าฉันผิดเองเป็นแม่ที่ไม่ดี การคิดเช่นนี้นำไปสู่ความรู้สึกผิด ลงโทษตนเอง รู้สึกไร้ความสามารถ บางคนอาจมีความคิดตรงกันข้าม คือ เมื่อมีเหตุการณ์ไม่ดีเกิดขึ้น จะโทษผู้อื่นอยู่เสมอ โดยไม่คิดว่าตนมีส่วนเกี่ยวข้องกับเหตุการณ์นั้นอย่างใดบ้าง เช่น “ที่ชีวิตแต่งงานฉันไม่ราบรื่น เพราะ สามีเป็นคนแย่มาก”

2.12 ความคิดวนเวียนด้านลบ (selective negative focus) ความคิดที่มุ่งเน้นแต่เรื่องราว ความทรงจำ หรือความหมายที่เป็นลบอยู่อย่างเดียว ไม่สนใจเรื่องที่ดี เป็นกลาง

หรือมองว่าเรื่องที่ดึ้นนั้นไม่มีความสำคัญ เช่น ผู้ที่ย้ำคิดและกลุ้มใจอยู่หลายวัน หลังจากที่เพื่อนร่วมงานคนหนึ่งทักท้วงผลงานของเขา ทั้งที่เขาได้รับคำชมเชยจากนายและเพื่อนร่วมงานคนอื่น ๆ ว่าผลงานดีเยี่ยม เป็นต้น ความคิดเช่นนี้ ย่อมเป็นสาเหตุให้คนคิด ต้องปราศจากความสุขและความพึงพอใจในชีวิตของตนเอง

2.13 ความคิดที่หลีกเลี่ยงไม่เผชิญความจริง (cognitive avoidance) ความคิดความรู้สึก หรือเหตุการณ์ที่ไม่ดี ถูกมองว่าเป็นเรื่องที่รุนแรง ไม่มีทางเอาชนะได้ ดังนั้นจึงต้องปิดบังหรือหลีกเลี่ยงไม่เผชิญด้วย

2.14 ความคิดแปลสิ่งกระตุ้นภายในเกินจริง (somatic (mis) focus) ความโน้มเอียง ที่แปลสิ่งกระตุ้นภายใน เช่น อัตราการเต้นของหัวใจ ใจสั่น แ่นหน้าออก หรืออาการชา บ่งชี้ว่าเกิดเหตุการณ์ที่ร้ายแรงขึ้นกับตนเอง เช่น หัวใจวาย ช็อก หรือใกล้ตาย

3. schemata รายละเอียด หรือข้อมูลเกี่ยวกับตนเองและภาวะแวดล้อมที่ผ่านการรับรู้ ถูกเก็บไว้ แต่จะถูกเรียกนำมาใช้บ่อยครั้งและสร้างแบบแผนความคิดขึ้น เรียกว่า schemata ของบุคคลผู้นั้น การมีแบบแผนความคิดช่วยให้เห็นความเหมือน เมื่อได้ข้อมูลใหม่ สามารถเชื่อมโยงข้อมูลใหม่กับความรู้ที่มีอยู่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ พยาธิสภาพเกิดขึ้นเมื่อระบบ หรือแบบแผนความคิดไม่เป็นกลาง ทำให้มีการแปลสถานการณ์ไปในทางลบ เป็นความล้มเหลว สูญเสีย หรืออันตราย โดยที่บุคคลผู้นั้นไม่รู้ตัว เมื่อใดที่เขาอยู่ในภาวะที่ความรู้สึก หรือสถานการณ์สอดคล้องกับแบบแผนความคิดที่มีอยู่ ระบบความคิดจะถูกกระตุ้น ทำให้การรับรู้และการแปลสถานการณ์ ทั้งปัจจุบันและอนาคตถูกควบคุมโดยระบบที่ผิดพลาด

หลักในการบำบัดโดยใช้เทคนิคทางปัญญาพฤติกรรม

หลักในการบำบัดทางปัญญาพฤติกรรม ควรมีโครงสร้าง เป้าหมายและทิศทางในการบำบัดที่ชัดเจน ใช้ระยะเวลาสั้น โดยมุ่งเน้นแก้ไขที่สาเหตุสำคัญ คือ การปรับเปลี่ยนความคิดอัตโนมัติในทางลบ วิธีการนี้ทำให้บุคคลสามารถปรับเปลี่ยนความคิดทางลบเป็นความคิดทางบวก มีความพร้อมในการเผชิญกับอุปสรรคที่ผ่านเข้ามาและสามารถปรับตัวในชีวิตประจำวันได้

ขั้นตอนการบำบัดเริ่มจาก (Beck et al., 1979, pp. 354-355)

1. การหาความคิดอัตโนมัติ (eliciting automatic thoughts) โดยการวิเคราะห์หาข้อความ วิธีการคิดที่ผิดไปในทางลบและบิดเบือนของผู้ป่วย ที่เกิดขึ้นเองแบบอัตโนมัติ
2. การทดสอบว่าความคิดนั้นถูกต้อง หรือเป็นไปได้หรือไม่ (testing accuracy viability)
3. การแทนด้วยวิธีการคิดใหม่ที่เหมาะสมตามความเป็นจริง (developing realistic alternatives)
4. การค้นหาและท้าทายแบบแผนการแปลข้อมูลที่ไม่เหมาะสม (identifying and challenging maladaptive schemata)

ในการบำบัดจะชี้ให้เห็นความคิดแบบอัตโนมัติของตนเอง รวมทั้งช่วยให้เห็นว่าเขามีการตอบสนองที่ไม่ถูกต้อง ทั้งในด้านความคิด (cognitive) และพฤติกรรม (behavioral) เพื่อแก้ไขการตอบสนองได้อย่างเหมาะสมขึ้น ตามข้อมูลและวิธีคิดที่สมมูลกว่าเดิม

เป้าหมายในการบำบัด (goals of therapy)

วีรวรรณ บุญวงศ์ (2546) ศึกษาพบว่า การบำบัดตามแนวทฤษฎีปัญญาพฤติกรรม มีเป้าหมายหลัก 3 ประการ คือ

1. การช่วยบรรเทาอาการทางจิตที่ผิดปกติ เช่น ความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า เป็นต้น
2. เพื่อช่วยให้ผู้รับการบำบัด สามารถหาวิธีในการเผชิญ หรือจัดการกับปัญหา โดยการค้นหาความคิดที่ไม่ถูกต้อง หรือไม่มีเหตุผล แล้วปรับเปลี่ยนความคิดเหล่านั้น
3. เพื่อช่วยให้ผู้รับการบำบัด สามารถปรับโครงสร้างทางความคิดที่เป็นสาเหตุของปัญหาได้

แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม

ความหมายของกิจกรรมกลุ่ม

Birnbaum and Wayne (2000, pp. 347-348) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่ม หมายถึง กระบวนการที่ทำให้ทุกคนมีโอกาสรวมกันเป็นกลุ่ม เพื่อแก้ปัญหา หรือกระทำการ อย่างใดอย่างหนึ่ง โดยมีวัตถุประสงค์ที่แน่นอน มีผู้นำในการอภิปราย โดยให้สมาชิกได้ มีการวางแผนร่วมกัน เพื่อให้บรรลุถึงความมุ่งหมาย

พล แสงสว่าง (2545, หน้า 1) กล่าวว่า กระบวนการกลุ่ม คือ การที่บุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป อยู่รวมกัน มีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน มีความรับผิดชอบที่จะกระทำกิจกรรม ต่าง ๆ เพื่อให้บรรลุความมุ่งหมายของกลุ่ม

สมชาติ กิจยรรยง (2543, หน้า 2) ได้กล่าวไว้ว่า กิจกรรมกลุ่ม หมายถึง เทคนิค การฝึกอบรม ประเภทเน้นจุดศูนย์กลางการเรียนรู้ที่กลุ่มผู้เข้ารับการอบรม โดยมี วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรม เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การเรียนรู้ เนื่องจากการค้นพบตนเอง ซึ่งเป็นแนวทางสู่การพัฒนาตนเอง

ทิสนา แคมมณี (2522, หน้า 1) ให้ความหมาย กิจกรรมกลุ่ม ว่า เป็นวิทยาการ แขนงหนึ่ง ซึ่งพยายามศึกษาเรื่องเกี่ยวกับกลุ่มคน เพื่อให้ได้ความรู้ที่จะนำไปใช้ปรับปรุง หรือเปลี่ยนแปลงทัศนคติและพฤติกรรมของคน อันเป็นประโยชน์ ในการเสริมสร้าง ความสัมพันธ์และปรับปรุงการทำงานของกลุ่มคนให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

พนม ลิมอารีย์ (2522, หน้า 2) กล่าวไว้ว่า กิจกรรมกลุ่ม หมายถึง ขบวนการที่ เกี่ยวข้องสัมพันธ์กันในกลุ่มและกลุ่มในที่นี้จะต้องประกอบด้วย บุคคลตั้งแต่ 2 คน ขึ้นไป มาร่วมสังสรรค์ ทำกิจกรรม หรือมาเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กัน

วินิจ เกตุขำ และคมเพชร ฉัตรสุกกุล (2522, หน้า 14-15) ได้กล่าวถึง กระบวนการกลุ่ม ว่า เป็นกลุ่มที่มีความเกี่ยวข้องกับบุคคลค่อนข้างมาก สมาชิกจะเข้า ร่วมกลุ่มด้วยเหตุผลของสัมพันธภาพระหว่างบุคคลและแต่ละคนจะได้รับการสนับสนุน จากเพื่อนร่วมกลุ่ม

จากที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่ม เป็นกระบวนการที่มีความเกี่ยวข้อง กันของสมาชิกในกลุ่ม มีปฏิสัมพันธ์อย่างต่อเนื่อง กำหนดวัตถุประสงค์ที่แน่นอน ได้รับ

โอกาสในการสำรวจ ขอมรับและเข้าใจตนเอง กล้าที่จะเผชิญปัญหา สามารถแสดงออก รวมทั้งรับฟังอารมณ์ ความรู้สึกและความคิดเห็นของตนเองและผู้อื่น มีการเรียนรู้ สิ่งต่าง ๆ ร่วมกัน เพื่อก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความคิด ทักษะและพฤติกรรม ส่งผลให้เกิดการเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่น สามารถปรับตัวในสังคมได้อย่างเหมาะสม

ขนาดของกลุ่ม

Hansan, Wanner, and Smith (1980, p. 6) ได้เสนอว่าขนาดของกลุ่มควรมีสมาชิก 7-8 คนและมีขอบเขตระหว่าง 5-10 คน เพราะจำนวนสมาชิกน้อยกว่านี้ การดำเนินการ ในรูปแบบกลุ่มจะลดลง แต่ถ้าสมาชิกมีจำนวนมากเกินไป จะทำให้สมาชิกมีเวลาน้อยใน การจัดการปัญหาและยากที่บุคคลจะแสดงความคิดเห็น ระบายอารมณ์ได้อย่างเต็มที่

Ottaway (1966, p. 7) ให้ความเห็นว่า กลุ่มควรมีขนาดเล็ก เพราะสมาชิกจะมี โอกาสแสดงออกอย่างอิสระโดยทั่วถึงกัน ดังนั้นกลุ่มควรมีสมาชิกอย่างมากที่สุด 12 คน หรือถ้ามากกว่านั้น ไม่ควรเกิน 15 คน ขนาดของกลุ่มที่เหมาะสม คือ มีสมาชิก 8-10 คน จึงจะสามารถดำเนินการกลุ่มให้เกิดผลดีที่สุด

อุทัย บุญประเสริฐ (2531, หน้า 29) กล่าวว่า กลุ่มที่มีขนาดใหญ่ตั้งแต่ 20 คนขึ้นไป ความกลมเกลียวสมานฉันท์จะเริ่มหายไป กลุ่มโดยทั่วไปมีจำนวน 1-5 คน เมื่อกลุ่ม เริ่มมีจำนวนสมาชิกตั้งแต่ 3 คนขึ้นไป มักมีคนในวงและคนนอกวงเกิดขึ้น กลุ่มที่มี ขนาดพอดี จะเป็นกลุ่มที่มีจำนวน 7-8 คน กลุ่มงานใหญ่มีจำนวน 11-15 คน

วิภามาส เมืองอู่ (2542, หน้า 26) ได้สรุปว่า กลุ่มที่เหมาะสมในการทำกิจกรรม กลุ่มให้เกิดผลดี ควรมีขนาด 5-15 คน เพื่อให้สมาชิกมีโอกาสได้ใช้ทักษะใน การแสดงออกอย่างทั่วถึง แต่อย่างไรก็ตามขนาดของกลุ่มสามารถยืดหยุ่นได้ ตาม ความจำเป็น สถานการณ์และเหตุผลอื่น ๆ

นิชนันท์ คำล้าน (2547, หน้า 16) ศึกษาพบว่า จำนวนสมาชิกที่เหมาะสม 5-8 คน ซึ่งเป็นจำนวนสมาชิก ซึ่งสามารถมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกเพียงพอเป็นพลังของกลุ่ม ถ้าสมาชิกมากเกินไปจะทำให้สมาชิกแต่ละคนมีเวลาน้อยที่จะจัดการกับปัญหาต่าง ๆ รวมทั้งมีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ แสดงอารมณ์และความคิดเห็นต่าง ๆ น้อย แต่ถ้าสมาชิกน้อยเกินไป จะทำให้ปฏิสัมพันธ์การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นลดลง

ดังนั้นการศึกษาในเด็กวัยรุ่น อายุตั้งแต่ 17-19 ปี ในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดขนาดของกลุ่ม คือ 20 คน เพื่อให้นักเรียนได้มีโอกาสร่วมกิจกรรมกลุ่ม สามารถแสดงความคิดเห็น แลกเปลี่ยนประสบการณ์และมีส่วนร่วม ช่วยเหลือซึ่งกันและกันได้

ระยะเวลาและจำนวนครั้งในการเข้ากลุ่ม

Trotzer (1977, p. 18) กล่าวว่า กำหนดระยะเวลาและความถี่ของการเข้ากลุ่ม หากจัดกับสถานศึกษา จำเป็นต้องพิจารณาการจัดเวลาเรียนของสถานศึกษานั้น โรงเรียนส่วนมากจัดเวลาเป็นคาบ คาบละ 50 นาที สามารถช่วยกำหนดได้ว่า ควรใช้เวลาในการเข้ากลุ่มนานเท่าใดและควรเข้ากลุ่มไม่ต่ำกว่า 8 ครั้ง ถ้ามากกว่านี้จะเป็นการดี

นิชนันท์ คำล้าน (2547, หน้า 21) ศึกษาพบว่า ระยะเวลาในการทำกลุ่มขึ้นอยู่กับชนิดและวัตถุประสงค์ของกลุ่มที่กำหนดไว้ โดยทั่วไประยะเวลาเฉลี่ยประมาณ 1 ถึง 1 ชั่วโมง 30 นาที เพราะจะทำให้สมาชิกได้ขาดสมาธิ หมดความสนใจ ส่วนความถี่ในการให้การปรึกษาแบบกลุ่มควรจัดสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ยกเว้นในประเภทกลุ่มเร่งด่วนที่จะต้องดำเนินการให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ในระยะเวลาที่จำกัด สัปดาห์หนึ่งอาจพบกันมากกว่า 1 ครั้ง หรือในกลุ่มพัฒนาตนเองบางประเภท อาจต้องใช้ระยะเวลายาวนานพบกันอย่างต่อเนื่อง ถึง 24 ชั่วโมง หรือมากกว่านั้น ซึ่งเรียกกลุ่มลักษณะนี้ว่ากลุ่มมาราธอน (marathon)

นักสนันท์ สินสุ (2550, หน้า 9) สรุปว่า จำนวนครั้งและเวลาในการจัดกิจกรรมกลุ่มควรจัดให้มีจำนวนครั้งในการเข้ากลุ่มไม่ต่ำกว่า 8 ครั้ง ซึ่งถ้ามากกว่านั้นจะเป็นการดีและควรจัดช่วงเวลาสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง โดยใช้เวลาประมาณ 60-90 นาที เพื่อให้สมาชิกได้รับประโยชน์อย่างเต็มที่และไม่เกิดความเบื่อหน่ายในการเข้าร่วมกิจกรรม

อสมมา มาตยาบุญ (2550, หน้า 9) ได้สรุปว่า เวลาและจำนวนครั้ง ในการเข้าร่วมกิจกรรม ควรจะใช้เวลาไม่เกิน 50 นาทีและจัดกิจกรรมต่อ 1 สัปดาห์ไม่เกิน 3 ครั้ง

อัญชลี ดำรงไชย (2534, หน้า 34) สรุปว่า ช่วงระยะเวลาในการจัดกิจกรรม ควรเป็นสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง ครั้งละ 60-90 นาที จำนวน 8-12 ครั้ง รวมระยะเวลา 4-6 สัปดาห์ เพราะทำให้สมาชิกได้แสดงออกทุกคน มีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด ทำให้การเรียนรู้ได้ผลดีและพฤติกรรมที่ได้เรียนรู้นั้นติดทนนาน

สรุปว่าการจัดกิจกรรมกลุ่มนั้น ควรจัดสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง แต่ครั้งควรใช้เวลาประมาณ 60-90 นาที ขึ้นอยู่กับความเหมาะสมช่วงวัยของสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งในกลุ่มตัวอย่างการศึกษาในครั้งนี้เป็นเด็กวัยรุ่น ผู้วิจัยจึงกำหนดเวลาประมาณ 90 นาที ในแต่ละครั้งและจำนวนในการจัดกิจกรรมทั้งหมด 10 ครั้ง

ประโยชน์ของกิจกรรมกลุ่ม

การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มจะช่วยส่งเสริมให้สมาชิก เกิดการพัฒนาตนเองในหลายด้าน ดังที่วิลโลว์ธอร์น สันถะโกมล (2522) ศึกษาพบว่า กิจกรรมกลุ่มจะช่วยฝึกทักษะที่จำเป็นหลายประการ ดังนี้

1. ทักษะด้านสังคม (social skill) เป็นทักษะที่จะช่วยให้อยู่ร่วมกันและทำงานกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่น มีตัวบ่งชี้ คือ การปรับตัวเข้ากับเพื่อนและบุคคลทั่วไป ฝึกการเป็นทั้งผู้ให้และผู้รับ การยอมรับตนเองและผู้อื่น การปฏิบัติตามระเบียบวินัย
2. ทักษะในการค้นคว้า (study skill) เป็นทักษะในการค้นคว้าหาความรู้ ทักษะในการเก็บรวบรวมข้อมูล การพูด ฟัง อ่านและรายงาน
3. ทักษะทางปัญญา (intellectual skill) ได้แก่ ทักษะในการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า การวิพากษ์วิจารณ์ การคิดริเริ่มสร้างสรรค์และการคิดอย่างมีเหตุผล
4. ทักษะในการทำงานกลุ่ม (group work skill) เป็นลักษณะในการทำงานร่วมกับผู้อื่น เช่น ทักษะในการวางแผน การเป็นผู้นำแสดงความคิดเห็นด้วยการอภิปราย ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

นอกจากจะช่วยส่งเสริมให้สมาชิกเกิดการพัฒนาทักษะในด้านต่าง ๆ ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว ยังช่วยให้สมาชิกได้รับผลพลอยได้อีกหลายประการ ดังที่ พนม ลิ้มอารีย์ (2522, หน้า 56-57) ได้กล่าวถึงผลพลอยได้ของสมาชิกในการร่วมกิจกรรมกลุ่ม ดังนี้

1. กลุ่มจัดสนามสำหรับทดลองฝีมือ (testing ground) ของบุคคล โดยบุคคลได้อาศัยกลุ่มเป็นที่ทดลอง หรือแสดงความสามารถ กลุ่มที่แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความคิดเห็น ยังช่วยปรับปรุงเจตคติและนิสัยใจคอของสมาชิก รวมทั้งสมาชิกได้เป็นกำลังใจให้แก่กันและกัน

2. กลุ่มช่วยให้เกิดความปลอดภัย ความอบอุ่น กำลังใจ ให้ความรักและยังเป็นเครื่องบำรุงขวัญของสมาชิก ด้วยการทำให้สมาชิกมีความรู้สึกว่าคุณเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม เป็นที่รักและได้รับการยกย่องจากกลุ่ม จะช่วยให้สมาชิกมีความเข้าใจตนเองดีขึ้น เกิดความรู้สึกมั่นคง ปลอดภัยและเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น ทำให้ตนเองมีความรู้สึกว่าคุณเป็นบุคคลที่มีค่าคนหนึ่งและอยากทำประโยชน์ให้กับกลุ่ม

3. กลุ่มช่วยเสริมสร้างพลังงานร่างกาย เช่น การออกกำลังกาย ฝึกหัดเป็นกลุ่ม จะช่วยให้สมาชิกมีความอดทนที่จะฝึกมากขึ้น ซึ่งเป็นผลดีแก่สมาชิกเอง

สรุปได้ว่ากิจกรรมที่สมาชิกกลุ่มได้กระทำร่วมกัน จะเป็นสิ่งที่ช่วยส่งเสริมให้สมาชิกได้พัฒนาและปรับปรุงตนเอง รวมทั้งทำให้เกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง มีการปรับตัวและพัฒนาในด้านต่าง ๆ ส่งผลให้บุคคลนั้นสามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข

วัยรุ่นและการพัฒนาการ

ความหมายของวัยรุ่น

วัยรุ่น (adolescence) มีรากศัพท์จากภาษาละตินว่า adolescere หมายถึง พัฒนาการสู่ความเจริญเติบโต พ้นจากความเป็นเด็ก (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2549, หน้า 330)

Herlock (อ้างถึงใน ประสาร ทิพย์ธารา, 2523, หน้า 1) กล่าวถึงวัยรุ่น คือ วัยที่มีความเจริญเติบโต ทั้ง 4 ด้านไปพร้อม ๆ กัน ได้แก่ ร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา

อุทัยวรรณ พัทธกัษรพันธ์ (2545, หน้า 8) สรุปไว้ว่า วัยรุ่น หมายถึง บุคคลที่มีอายุระหว่าง 10-19 ปี เป็นช่วงชีวิตที่มีการเปลี่ยนแปลงอันซับซ้อนร่วมกันในหลายระบบ ได้แก่ ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สติปัญญา สังคมและเพศ ซึ่งมีจุดเริ่มต้นและการเปลี่ยนแปลงในแต่ละระยะแตกต่างกัน โดยแบ่งวัยรุ่นออกเป็น 3 ระยะ คือ วัยรุ่นตอนต้น วัยรุ่นตอนกลางและวัยรุ่นตอนปลาย

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่าวัยรุ่นเป็น วัยที่อยู่ระหว่างความเป็นเด็กกับผู้ใหญ่ มีการเปลี่ยนแปลงอันซับซ้อนและสับสนร่วมกันในด้านต่าง ๆ ทั้งร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา

พัฒนาการทางกาย

พัฒนาการทางกายเป็นการเจริญเติบโตของงาม เพื่อทำหน้าที่อย่างเต็มที่ที่เหมาะสม ทั้งการเจริญเติบโตภายนอก ได้แก่ ส่วนสูง น้ำหนัก รูปร่าง สัดส่วน ลักษณะเส้นผม ฯลฯ และการเจริญเติบโตภายใน เช่น การทำงานของต่อมบางชนิด โครงกระดูกแข็งแรงขึ้น การผลิตเซลล์สืบพันธุ์ในเด็กชาย การมีประจำเดือนของเด็กหญิง การเจริญเติบโตทางร่างกายมีช่วงหนึ่งซึ่งเป็นระยะพัก เมื่อผ่านพ้นช่วงนี้ไปแล้วจะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายรวดเร็ว พบว่าช่วงวัยรุ่งเรืองความสูงของเด็กในต้นปีและปลายปีมีความแตกต่างกันอย่างมาก การสะสมไขมันในร่างกายมีมากกว่าวัยเด็ก โดยเฉพาะเด็กหญิงรูปร่างจะอ้วนขึ้นกว่าเดิม ในบางโอกาสเรียกระยะนี้ว่า ช่วงไขมัน (fat period) ระบบย่อยอาหารพัฒนาขึ้น ทำให้การใช้ประโยชน์จากอาหารทำงานได้เร็วและมากกว่าเดิม เนื่องจากร่างกายกำลังเจริญเติบโต ทำให้เด็กวัยนี้หิวบ่อย รับประทานอาหารได้มากและไม่เลือกอาหารรวมทั้งมักง่วงบ่อย จึงเป็นระยะที่เรียกว่า กำลังกินกำลังนอน กล้ามเนื้อของเด็กชายเจริญมากขึ้น อวัยวะเพศเริ่มทำงาน เสียงจะแตกและห้าวขึ้น ระยะต้น ๆ ของช่วงวัยนี้ ร่างกายยังไม่ได้สัดส่วน เด็กจึงรู้สึกอึดอัด เก้งก้าง อ่อนไหวง่ายเกี่ยวกับสัดส่วนและอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย การทำงานของกล้ามเนื้อกับประสาทสัมผัสต่าง ๆ ยังไม่เข้ารูปเข้ารอย เด็กจึงเล่นกีฬา หรือทำงานที่ต้องใช้ความสามารถทางกล้ามเนื้อ ประสาทสัมผัสและการประสานงานของกล้ามเนื้อกับประสาทสัมผัสไม่ค่อยดีเท่าที่ควร สุขภาพโดยทั่วไปของเด็กวัยนี้ดีกว่าวัยที่ผ่านมา (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2549, หน้า 331)

พัฒนาการทางอารมณ์

ความเปลี่ยนแปลงและการเจริญเติบโตทางร่างกาย ทั้งภายในและภายนอก กระทบกระเทือนแบบแผนอารมณ์ของวัยแรกเริ่มและวัยรุ่น เด็กมีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย สับสน อ่อนไหว มีความเข้มของอารมณ์สูง ระดับความเข้มของอารมณ์แต่ละอย่างนั้น ขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพดั้งเดิมและตัวเร้าที่ทำให้เด็กเกิดอารมณ์ เด็กแต่ละคนเริ่มแสดงบุคลิกอารมณ์ประจำตัวออกมาให้ผู้อื่นทราบได้อย่างเด่นชัดแล้วในขณะนี้ เช่น อารมณ์ร้อน อารมณ์อ่อนไหวง่าย เจ้าอารมณ์ ขี้อิจฉา ฯลฯ มีความรู้สึกเด่นและด้อยในแง่ไหน

ผู้รู้บางท่านเรียกลักษณะอารมณ์ของเด็กวัยรุ่นว่า เป็นวัยพายุบูแคม (storm and stress) อารมณ์ที่เกิดกับเด็กวัยรุ่นทุกประเภท เช่น รัก ชอบ โกรธ เกลียดชัง อิจฉาริษยา โอ้อวด ถือดี เจ้าทิฐิ อ่อนไหว หลงใหล วุ่นวายใจ เห็นอกเห็นใจ สับสน ฯลฯ ไม่ว่าอารมณ์ประเภทใดมักมีความรุนแรง อ่อนไหว เปลี่ยนแปลงง่าย มีการควบคุมอารมณ์ยังไม่ได้เท่าที่ควร บางครั้งอาจจะพลุ่งพล่าน เกือบกด มั่นใจสูง ไม่นั่นใจ เห็นแก่ตัว เห็นอกเห็นใจผู้อื่นเป็นพิเศษ ยอมอะไรง่าย ๆ หรือบางครั้งคือร้อนเอาแต่ใจตนเอง เพราะลักษณะอารมณ์ของวัยรุ่นเป็นเช่นนี้ บุคคลต่างวัยจึงต้องใช้ความอดทนมาก เพื่อทำความเข้าใจและสร้างความสัมพันธ์กับพวกเขา เนื่องจากเข้ากับบุคคลต่างวัยได้ยาก เด็กวัยรุ่นจึงเกาะกลุ่มกันได้ดีมากเป็นพิเศษกว่าวัยอื่น ๆ เพราะเข้าใจ ยอมรับกันและกันได้ง่าย อย่างไรก็ตามวัยรุ่นที่มีพัฒนาการในช่วงวัยที่ผ่านมาด้วยดี สามารถปรับตัวได้ดี ไม่จำเป็นต้องมีสภาพอารมณ์ที่สับสน หรือมีลักษณะเป็นพายุบูแคม ซึ่งถ้ามีก็เป็นช่วงสั้นและไม่รุนแรง (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2549, หน้า 336)

พัฒนาการทางสังคม

วัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับความเป็นอยู่ภายในครอบครัว จะเห็นได้ว่าวัยรุ่นต้องการอิสระ เป็นตัวของตัวเอง ชอบอยู่ตามลำพัง ต้องการมีห้องและของใช้ส่วนตัว วัยนี้มีความต้องการอย่างมาก ที่จะให้ตนเป็นที่ยอมรับนับถือของเพื่อน ๆ และบุคคลในสังคม จึงพยายามทำทุกอย่างเต็มที่สุดความสามารถ โดยสังเกตจากการแต่งตัวที่พิถีพิถันเป็นพิเศษ เอาใจใส่กริยาท่าทางของตนเองและบุคคลในครอบครัวมากเป็นพิเศษ ความรู้สึกละอายในตัวบิคารดาของตน เช่น บุคลิกภาพ สถานภาพทางสังคมและมีความต้องการให้ทุกคนยอมรับตนว่าเป็นผู้ใหญ่และที่สำคัญมีการรวมกลุ่มเพื่อนสนิทเพศเดียวกัน ระยะต่อมาเริ่มมีความสัมพันธ์โดยจะมีเพื่อนต่างเพศเข้าร่วมกลุ่มด้วยการคบเพื่อนของวัยรุ่นจะเป็นกลุ่มของเพื่อนร่วมวัย ประกอบด้วยเพื่อนทั้งสองเพศ วัยรุ่นจะรู้สึกเป็นสุข สบายใจเมื่อได้ร่วมกิจกรรมกับเพื่อนในวัยเดียวกับตน บุคคลเมื่อได้เข้ากลุ่มจะมีความจงรักภักดีต่อกัน ยอมรับค่านิยม ความเชื่อ ความสนใจของกลุ่ม วัยรุ่นจะเชื่อฟังและเห็นความสำคัญของเพื่อนมากกว่าผู้ใหญ่ การคบเพื่อนแบ่งเป็น 3 ระยะ คือ (สุรางค์ ไคว์ตระกูล, 2544, หน้า 89-90)

ระยะที่ 1 คบเพื่อนร่วมวัย peer group โดยเลือกเพื่อนที่มีความสนใจตรงกันรวมเป็นกลุ่มขึ้น

ระยะที่ 2 คบเป็นเพื่อนสนิท clique โดยจะมีสมาชิกในกลุ่มประมาณ 4-6 คนที่มีความสามารถและความสนใจคล้ายกัน รู้สึกเป็นพวกเดียวกัน

ระยะที่ 3 คบเป็นเพื่อนคู่หู pal โดยจัดเป็นเพื่อนที่สนิทสนมและไว้วางใจได้มากที่สุด สามารถเล่าทุกอย่างให้กันและกันฟังได้ ส่วนมากจะมีจำนวนน้อย

วัยรุ่นจะสนใจเพื่อนต่างเพศ ต้องการคบและมีความสัมพันธ์ กลายเป็นเพื่อนที่ชอบพอกัน บางคู่อาจเปลี่ยนจากเพื่อนสู่ความสัมพันธ์ฉันท์คู่รักและแต่งงานในวัยผู้ใหญ่ แต่หลายคู่มักไม่ได้แต่งงานกัน เพราะความรักของวัยรุ่นเป็นความรักที่ยังไม่จริงจังมากนัก (puppy love) วัยรุ่นหญิงมักชอบเพื่อนชายที่อายุมากกว่าตน เพราะเพศหญิงมีวุฒิภาวะเร็วกว่าเพศชายวัยเดียวกัน ส่วนความสัมพันธ์ของวัยรุ่นกับผู้ใหญ่นั้น วัยรุ่นสำนึกว่าตนเริ่มเป็นผู้ใหญ่แล้ว หากเด็กสามารถเข้ากับเพื่อนได้ดี ย่อมจะมีความรู้สึกว่าผู้ปกครองและผู้ใหญ่คนอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับเขา มีความสำคัญกับตัวเขาน้อยกว่าเพื่อน ๆ วัยรุ่นมักขัดแย้งกับผู้ใหญ่น้อย ๆ เพราะต้องการอิสระในเรื่องต่าง ๆ เช่น การใช้จ่ายเงิน การคบเพื่อน การออกจากบ้าน การแต่งกาย ซึ่งสิ่งเหล่านี้ผู้ใหญ่บางคนอาจปฏิบัติต่อเด็กไม่เหมาะสม เช่น การห้ามมีความสัมพันธ์กับเพื่อนฉันท์คู่รักเด็ดขาด เป็นต้น ย่อมจะเกิดความขัดแย้งขึ้นได้

ดังนั้นพัฒนาการทางสังคมของวัยรุ่นจึงพอสรุปได้ว่า ในวัยนี้เพื่อน เป็นบุคคลที่มีอิทธิพลอย่างมาก ไม่ว่าจะเป็นเพื่อนเพศเดียวกัน เพื่อนสนิท คู่หูหรือเพื่อนต่างเพศ

พัฒนาการทางสติปัญญา

พัฒนาการทางสติปัญญาของวัยรุ่น ในระยะต้น เป็นไปอย่างรวดเร็วมากและอัตราการพัฒนาเจริญถึงขีดสุดเมื่ออายุประมาณ 16 ปี หลังจากอายุ 19-20 ปีไปแล้ว อัตราการพัฒนาจะค่อย ๆ ลดลง วัยรุ่นจะมีความจำที่ดีมากแต่ไม่ค่อยใช้ความสามารถของตนเองให้เป็นประโยชน์ มีสมาธิในเรื่องที่สนใจเป็นพิเศษ มักมีจินตนาการ ชอบคิดชอบฝัน วัยนี้มีความมั่นใจสูง เมื่อเชื่อสิ่งใดแล้วจะเชื่ออย่างจริงจัง ถ้าไม่เชื่อก็ยากที่จะทำให้เชื่อได้ง่าย ๆ นอกจากมีหลักฐานมาอ้างอิง พัฒนาการทางสติปัญญาของวัยรุ่น แบ่งได้

หลายด้าน ทั้งด้านจริยธรรม ซึ่งจะมีการเปลี่ยนแปลงความคิดเกี่ยวกับศีลธรรม จริยธรรม ด้านความคิด เป็นแรงควบคุมภายในจิตใจ ประกอบด้วยความรู้สึกลึกซึ้งและละเอียด ซึ่งทั้งสองลักษณะนี้ มีส่วนทำให้วัยรุ่นเกิดความสับสนในตนเองและด้านวินัยในตนเอง วัยรุ่นต้องการที่จะมีวินัยโดยการอธิบายด้วยเหตุผลมากกว่าการบังคับ ชูเชียน

วัยรุ่นมีความสามารถเพิ่มขึ้นหลายอย่าง สนใจผู้อื่นและสนใจความแตกต่างทางบุคลิกภาพมากขึ้น มีทัศนคติต่อบุคคลและสิ่งต่าง ๆ ในแง่ดี สามารถใช้ความคิดของตนเองได้อย่างมีเหตุผล อภิปราย หรือแสดงความคิดเห็นร่วมกับบุคคลอื่นได้ รู้จักและเข้าใจตนเอง สามารถสังเกตความรู้สึกที่บุคคลอื่นมีต่อตนเองได้มากขึ้น วัยรุ่นทั้งสองเพศสนใจรูปร่างตนเอง ต้องการทำให้ตนเป็นที่ประทับใจของบุคคลอื่น พยายามหาข้อบกพร่องของตนเพื่อหาทางแก้ไข ดังนั้นจึงชอบส่องกระจกเพื่อปรับปรุงบุคลิกภาพ สร้างความมั่นใจในตนเอง นอกจากนี้ยังชอบดูภาพยนตร์ โทรทัศน์ อ่านหนังสือ วรรณคดี นวนิยาย รักการ์ตูน ซึ่งจะช่วยให้เห็นภาพหนุ่มสาวและผู้ใหญ่ที่เด็กสามารถจะยึดถือเป็นแบบอย่างได้ (สุรางค์ โค้วตระกูล, 2544, หน้า 88)

Erikson ได้กล่าวถึงการพัฒนาบุคลิกภาพและชีวิตของบุคคลที่เริ่มเข้าสู่วัยรุ่น (อายุ 13-19 ปี) ในการปรับตัวขั้นที่ 5 (identity & role confusion) ตามทฤษฎีพัฒนาการทางจิตสังคมของเขาว่า วัยนี้จะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายเหมือนผู้ใหญ่อย่างรวดเร็ว การพัฒนาทางความคิดเป็นผู้ใหญ่ รู้ว่าตนเองเป็นใคร จะทำอะไรในชีวิต ต้องการอิสระ บางครั้งต้องต่อสู้ดิ้นรน ต่อด้านกฎเกณฑ์ทางสังคม ถ้าหากวัยรุ่นที่มีการปรับตัวเองได้ดี จะสามารถพัฒนาเอกลักษณ์แห่งตัวตน (ego identity) ได้อย่างพอเหมาะ สามารถเข้าใจว่าตนเองเป็นใคร แต่หากไม่มีหลักการของตัวเองแล้ว มักจะนำไปสู่พฤติกรรมที่มีปัญหาตามมา ทำอะไรตามแบบผู้อื่น หรือใช้เวลานานกว่าจะพบว่าตนเองต้องการอะไร อาจนำไปสู่ปัญหาพฤติกรรมในตนเอง ปัญหาพฤติกรรมทางจิต หรือปัญหาทางสังคมเกิดขึ้นได้ (สุรางค์ โค้วตระกูล, 2544, หน้า 88-89)

โดยทั่วไปวิกฤตการณ์ หรือการเกิดปัญหาทางพฤติกรรมยุ่งยากของบุคคล สามารถเกิดขึ้นได้ทุกขณะชีวิตในแต่ละวัย ขึ้นอยู่กับบุคคลใดจะสามารถแก้ปัญหา หรือปรับตัวได้อย่างเหมาะสมหรือไม่ ซึ่งมนุษย์ทุกคนต้องปรับตัวไปตามสภาวะการณ์ตลอดชีวิต โดยเฉพาะวัยรุ่นเป็นช่วงชีวิตที่ประสบปัญหาทางพฤติกรรม การปรับตัวมากที่สุด

เพราะเป็นวัยที่อยู่กำลังระหว่างการเป็นเด็กและการเป็นผู้ใหญ่ มีพัฒนาการต่าง ๆ มากมายทั้งทางร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา มีความคิดที่ค่อนข้างซับซ้อน รวดเร็วและเข้าใจยาก อันนำไปสู่การเกิดปัญหาทางพฤติกรรมในวัยรุ่น (Papalia & Olds, 1995, pp. 10-11) อาทิ ปัญหาการคบเพื่อน ปัญหาความสัมพันธ์กับเพศต่างเพศ ปัญหาการเลือกอาชีพ การเรียน การละทิ้งความเป็นเด็กและการเป็นผู้ใหญ่โดยสมบูรณ์ เป็นต้น

วัยรุ่นหากสามารถสร้างคุณลักษณะในการปรับตัวได้ ย่อมมีชีวิตที่เป็นสุขและมีสุขภาพจิตดี ซึ่งเป็นรากฐานมั่นคงของความสุขในช่วงวัยต่อไปและสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างราบรื่นไม่ว่าจะพบอุปสรรคใด ๆ ในทางตรงข้ามผู้ที่ไม่สามารถสร้างคุณลักษณะที่ดีในการปรับตัวได้ ย่อมประสบปัญหายุ่งยาก หรือความล้มเหลวในการปรับตัว อันอาจนำไปสู่ความผิดปกติทางอารมณ์และจิตใจได้

นิภา นิธยาณ (2530, หน้า 155-157) กล่าวถึงลักษณะของสุขภาพจิตที่ดีอันเป็นผลจากความสำเร็จในการปรับตัวของวัยรุ่น ไว้ดังนี้

1. มีความเชื่อมั่นและมีความรู้สึกมั่นคง
2. มีลักษณะอบอุ่นเป็นมิตร
3. มีความรู้สึกตระหนักในคุณค่าของภาระหน้าที่ที่ปฏิบัติ
4. พร้อมที่จะรับประสบการณ์ใหม่ ๆ และสนใจในกิจกรรมรอบตัว
5. รู้จักรักษาสุขภาพอนามัยและสุขภาพร่างกายสม่ำเสมอ
6. มีความกล้าที่จะเผชิญกับความจริงในชีวิต
7. มีจิตใจหนักแน่นมั่นคง
8. มีความสามารถในการปรับตัวได้ดี
9. มีอารมณ์ซึ่งช่วยส่งเสริมแทนที่จะขัดขวางสวัสดิภาพของชีวิต
10. ปราศจากนิสัยในทางจิตที่กระทบกระเทือนบุคลิกภาพ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

อริญญา แก้วสระแสง (2542) วิจัยเรื่องผลของการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาเพื่อลดความเครียดตามแนวทฤษฎีปรับความคิดและพฤติกรรมในพยาบาลที่มีบุคลิกภาพชนิด เอ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา คือ พยาบาลประจำการ สังกัดฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลสังฆราชองค์ที่ 17 มีบุคลิกภาพชนิด เอ มีคะแนนความเครียดมากกว่าคะแนนเฉลี่ยและเต็มใจเข้าร่วมการวิจัย จำนวน 20 คน โดยสุ่มตัวอย่างแบบง่าย แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มรอการทดลอง กลุ่มละ 10 คน กลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีปรับความคิดและพฤติกรรม ครั้งละ 90 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ติดต่อกันเป็นเวลา 4 สัปดาห์ รวมเป็นเวลาประมาณ 12 ชั่วโมง เครื่องมือที่ใช้คัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง คือ แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบทดสอบบุคลิกภาพ A/B มองชาร์เลตเวิร์ธ ฉบับแปลภาษาไทยโดยสมบัติ ตาปัญญา และแบบวัดความเครียดจากงานพยาบาลของเกรย์ ทอฟและแอนเดอร์สัน กลุ่มตัวอย่างตอบแบบวัดความเครียดจากงานพยาบาล ก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผล 1 เดือน การวิเคราะห์ข้อมูลใช้วิธีหาค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยด้วยค่าที (t test) ผลการศึกษาพบว่า หลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษามีระดับความเครียดลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษา มีระดับความเครียดต่ำกว่ากลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และคะแนนเฉลี่ยของความเครียดจากงานพยาบาลของกลุ่มทดลอง ระหว่างหลังการทดลองและระยะติดตามผล 1 เดือน มีค่าไม่แตกต่างกัน ที่ระดับความสำคัญ .05

วงศ์ศิริ แจ่มฟ้า (2543) วิจัยเรื่องผลของการจัดกิจกรรมบำบัดต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กสมาธิบกพร่อง อายุ 9-12 ปี กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา คือ เด็กที่ได้รับการวินิจฉัยจากจิตแพทย์ว่า เป็นโรคสมาธิบกพร่องทั้งชายและหญิง อายุ 9-12 ปี ที่มารับการรักษาในหน่วยจิตเวชเด็ก โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ การสุ่มตัวอย่างใช้วิธี การสุ่มตัวอย่างแบบง่าย แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลอง 12 คน เข้าร่วมกลุ่มกิจกรรมบำบัด ส่วนกลุ่มควบคุม 12 คน เข้าร่วมกลุ่มกิจกรรมนันทนาการ

ผู้วิจัยได้ให้เด็กทั้ง 2 กลุ่มตอบแบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองที่ดัดแปลงมาจากแบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของคูเปอร์สมิท ฉบับนักเรียน ก่อนและหลังการทดลองและติดตามผลต่ออีก 6 สัปดาห์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยการทดสอบค่าที (t test) ผลการวิจัยพบว่า เด็กสมาธิบกพร่องในกลุ่มทดลอง หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมบำบัดและหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมบำบัด 6 สัปดาห์ มีระดับคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมบำบัดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เด็กสมาธิบกพร่องในกลุ่มควบคุมหลังการทดลองและหลังจากการทดลอง 6 สัปดาห์ มีระดับคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองไม่แตกต่างจากก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อเปรียบเทียบระดับคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองระหว่าง 2 กลุ่ม เด็กสมาธิบกพร่องในกลุ่มทดลองหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมบำบัดและหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมบำบัด 6 สัปดาห์ มีระดับคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

พัชรินทร์ อรุณเรือง (2545) วิจัยเรื่องผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มต่อความสามารถในการฟื้นฟูพลังและกลวิธีการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นตอนต้น การวิจัยนี้แบ่งออกเป็น 2 ส่วน ส่วนที่ 1 เป็นการวิจัยเชิงสำรวจเพื่อศึกษาความสามารถในการฟื้นฟูพลังและกลวิธีการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นตอนต้น กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น 634 คน ที่ตอบแบบวัดเจตคติความสามารถในการฟื้นฟูพลังและแบบวัดการเผชิญปัญหา วิเคราะห์ข้อมูลโดยวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทาง เปรียบเทียบพหุคูณด้วยวิธีการ Tukey และหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน ผลการวิจัยพบว่า

1. วัยรุ่นตอนต้น มีความสามารถในการฟื้นฟูพลังโดยรวมค่อนข้างสูง โดยมีลักษณะความสามารถในการฟื้นฟูพลังด้านการสร้างสัมพันธภาพในระดับสูง
2. วัยรุ่นตอนต้น เผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหามาก แบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมค่อนข้างมากและแบบหลีกเลี่ยงในระดับปานกลาง
3. นักเรียนหญิงมีความสามารถในการฟื้นฟูพลังสูงกว่าและเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหามากกว่านักเรียนชาย

4. นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงและปานกลาง มีความสามารถในการฟื้นฟูพลังสูงกว่าและเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาและแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมมากกว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ

5. ความสามารถในการฟื้นฟูพลังมีความสัมพันธ์ทางบวกกับ กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาและแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม

การวิจัยส่วนที่ 2 เป็นการวิจัยเชิงทดลอง เพื่อศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ต่อความสามารถในการฟื้นฟูพลังและกลวิธีการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นตอนต้น กลุ่มตัวอย่างเป็น นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 36 คน ที่คัดเลือกมาจากกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยส่วนที่ 1 แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 18 คนและกลุ่มควบคุม 18 คน โดยจัดนักเรียนที่สนใจเข้าร่วมกลุ่มอยู่ในกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง 11 ครั้ง ในระยะเวลา 6 สัปดาห์ติดต่อกัน รวมทั้งสิ้น 20 ชั่วโมง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบวัดเจตคติ ความสามารถในการฟื้นฟูพลังและแบบวัดการเผชิญปัญหา วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการทดสอบค่าที (t test) ผลการวิจัยพบว่า

1. หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังและการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาสูงกว่าและคะแนนการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงนี้ต่ำกว่าก่อนเข้ากลุ่ม

2. หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังสูงกว่าและมีคะแนนการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงนี้ต่ำกว่ากลุ่มควบคุม

ศิริลักษณ์ ลวณะสกล (2545) วิจัยเรื่องการเปรียบเทียบความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนกระทำผิดโดยใช้กิจกรรมกลุ่มบำบัดด้านพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม: กรณีศึกษาเยาวชนกระทำผิดความผิดชาย สถานฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน สิรินคร โดยมีกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง ซึ่งเข้ากิจกรรมกลุ่มบำบัดด้านพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม จำนวน 15 คน เป็นเวลา 14 ครั้ง และกลุ่มควบคุม ซึ่งไม่ได้เข้ากิจกรรมกลุ่มบำบัดด้านพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม จำนวน 15 คน ยังคงเข้ารับการฝึกอบรมทางด้านวิชาชีพตามตารางของสถานฝึกและอบรมตามปกติ ผลการวิจัยโดยการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ กลุ่มทดลองมีระดับ

ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง ในด้านต่าง ๆ คือ
 ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองด้านตนเองโดยทั่วไป ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง
 ด้านสังคม ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองด้านครอบครัว ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง
 โดยภาพรวมและเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่าความรู้สึกเห็น
 ค่าในตนเองโดยภาพรวม ภายหลังการทดลองไม่มีความแตกต่างกัน

สุภาภรณ์ วงศ์ใหญ่ (2545) วิจัยเรื่องผลของโปรแกรมการฝึกตามแนวพิจารณา
 เหตุผลและอารมณ์ต่อความเข้มแข็งในการมองโลกและความวิตกกังวลทางสังคมของ
 เยาวชนในสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่างเป็น เยาวชนชาย ใน
 สถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านเชียงใหม่ ที่มีอายุตั้งแต่ 13-18 ปี จำนวน 16 คน โดยการสุ่ม
 อย่างง่าย เพื่อเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองได้เข้าร่วม
 โปรแกรมการฝึกตามแนวพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น สัปดาห์ละ 2 วัน
 วันละ 2 ชั่วโมง ติดต่อกัน 10 ครั้ง กลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมดังกล่าว เครื่องมือ
 ที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ โปรแกรมการฝึกตามแนวพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ แบบวัด
 ความเข้มแข็งในการมองโลกและแบบวัดความวิตกกังวลทางสังคม จากการวิเคราะห์
 ข้อมูลโดยใช้ t test และการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม ปรากฏว่า

1. ภายหลังการทดลองเยาวชนในสถานสงเคราะห์กลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมการฝึก
 ตามแนวพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูงกว่าและ
 ความวิตกกังวลทางสังคมต่ำกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ภายหลังการทดลองเยาวชนในสถานสงเคราะห์กลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมการฝึก
 ตามแนวพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูงกว่าและ
 ความวิตกกังวลทางสังคมต่ำกว่าเยาวชนในสถานสงเคราะห์กลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วม
 โปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. เยาวชนในสถานสงเคราะห์กลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกตามแนว
 พิจารณาเหตุผลและอารมณ์ มีความเข้มแข็งในการมองโลกและความวิตกกังวลทาง
 สังคมก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

4. เยาวชนในสถานสงเคราะห์กลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกตามแนวพิจารณา
 เหตุผลและอารมณ์ มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูงกว่าและความวิตกกังวลทางสังคม

ต่ำกว่าเยาวชนในสถานสงเคราะห์ กลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมในระยะติดตามผล
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

น้ำอ้อย หอมจริง (2546) วิจัยเรื่องผลของโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อ
การพัฒนาการคิดแก้ปัญหาตามแนวริยสัจของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ
ชั้นปีที่ 2 แผนกพาณิชยการ วิทยาลัยอาชีวศึกษาเพชรบุรี จังหวัดเพชรบุรี กลุ่มตัวอย่างเป็น
นักเรียนประกาศนียบัตรวิชาชีพ ชั้นปีที่ 2 แผนกพาณิชยการ วิทยาลัยอาชีวศึกษา
เพชรบุรี ที่กำลังศึกษาในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2545 จำนวน 21 คน ใช้วิธีสุ่มตัวอย่าง
แบบเจาะจง (purposive sampling) จากนักเรียนที่ตอบแบบสอบถามปัญหาว่ามีปัญหา
และสมัครใจเข้ารับการพัฒนาการคิดแก้ปัญหาตามแนวริยสัจ ดำเนินการวิจัยโดยให้
กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม จำนวน 12 ครั้ง เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ครั้งละ
60 นาที เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ (1) แบบสอบถามการคิดแก้ปัญหา (2) แบบวัด
การคิดแก้ปัญหาตามแนวริยสัจ (3) แบบบันทึกการเรียนรู้ (4) แบบสอบถาม
ความคิดเห็นต่อโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ โดยใช้สถิติค่าร้อยละ
ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่าสถิติทดสอบที วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพโดย
การวิเคราะห์เชิงเนื้อหา ผลวิจัยพบว่า

1. นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มมีพัฒนาการในการคิดแก้ปัญหาตาม
แนวริยสัจ มีคะแนนการคิดแก้ปัญหาตามแนวริยสัจ ทั้งกระบวนการสูงกว่าเกณฑ์
ร้อยละ 80 ที่กำหนดไว้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แต่เมื่อจำแนกตามขั้นตอน
การคิดแก้ปัญหาพบว่า ในขั้นค้นหาสาเหตุของปัญหานักเรียนได้คะแนนร้อยละ 73.28
ซึ่งต่ำกว่าเกณฑ์ที่กำหนดไว้

2. นักเรียนมีความพึงพอใจต่อโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม เรื่องบรรยากาศภายใน
กลุ่มที่อบอุ่นและเป็นกันเองในระดับมากที่สุดและมีความคิดเห็นว่าการกิจกรรมกลุ่มมีผลทำ
ให้เกิดการพัฒนาการคิดแก้ปัญหาตามแนวริยสัจอยู่ในระดับมากทุกรายการ

เพ็ญประภา ปริญญพอล (2546) วิจัยเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความยืดหยุ่นและ
ทนทานการรับรู้เหตุการณ์ลบในชีวิต กลวิธีการเผชิญปัญหา กับสุขภาพจิตของนักศึกษา
มหาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี ที่ลงทะเบียน
เรียนในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2548 จากคณะศึกษาศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์และ

สังคมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี คณะศิลปกรรมศาสตร์ คณะวิทยาการสื่อสารและวิทยาลัยอิสลามศึกษา รวมทั้งสิ้น 1,162 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล คือ แบบสำรวจความยืดหยุ่นและทนทาน การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ การทดสอบค่าที แบบเป็นอิสระและการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว ผลวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. นักศึกษามหาวิทยาลัยส่วนใหญ่มีคะแนนความยืดหยุ่นและทนทานในระดับเกณฑ์ปกติ

2. คะแนนความยืดหยุ่นและทนทานของนักศึกษาที่ชั้นปีและคณะต่างกันมีความแตกต่างกันทางสถิติอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

3. คะแนนองค์ประกอบย่อย 1 (I am) ของความยืดหยุ่นและทนทานของนักศึกษาที่มีลำดับการเกิด ชั้นปีและคณะต่างกัน มีความแตกต่างกันทางสถิติอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

4. คะแนนองค์ประกอบย่อย 2 (I can) ของความยืดหยุ่นและทนทานของนักศึกษาที่มีชั้นปีต่างกัน มีความแตกต่างกันทางสถิติอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

5. คะแนนองค์ประกอบย่อย 3 (I have) ของความยืดหยุ่นและทนทานของนักศึกษาที่มีเกรดเฉลี่ยต่างกันมีความแตกต่างกันทางสถิติอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

สุมิตรา เดชพิทักษ์ (2546) วิจัยเรื่องผลของโปรแกรมพัฒนาการมองโลกในแง่ดีต่อความเข้มแข็งและการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลองประกอบด้วย นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จำนวน 25 คน ที่มีคะแนนการมองโลกในแง่ร้ายอย่างมาก โดยแบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง 12 คนและกลุ่มควบคุม 13 คน กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกพัฒนาการมองโลกในแง่ดีที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจำนวน 8 ครั้ง กลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมหาดังกล่าว ก่อนและหลังการทดลองกลุ่มตัวอย่างได้รับการวัดการมองโลกในแง่ดี การเห็นคุณค่าในตนเองและความเข้มแข็ง จากนั้น 19 วันหลังการทดลองจึงทำการวัดการมองโลกในแง่ดี การเห็นคุณค่าในตนเองและความเข้มแข็งอีกครั้ง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ โปรแกรมพัฒนาการมองโลกในแง่ดี แบบวัดการมองโลกในแง่ดี แบบวัดความเข้มแข็ง แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง จากการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ t test และ ANCOVA พบว่า

1. หลังการทดลองนักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาการมองโลกในแง่ดี มีการมองโลกในแง่ดีสูงกว่า การเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีความซึมเศร้าต่ำกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. หลังการทดลองนักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาการมองโลกในแง่ดี มีการมองโลกในแง่ดีสูงกว่า การเห็นคุณค่าในตนเองไม่แตกต่างจากนักศึกษาที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญและนักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีมีความซึมเศร้าต่ำกว่านักศึกษาที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3. นักศึกษาที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาการมองโลกในแง่ดี มีการมองโลกในแง่ดี ความซึมเศร้าและการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนและหลังการทดลอง ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

4. นักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาการมองโลกในแง่ดี มีการมองโลกในแง่ดีและการเห็นคุณค่าในตนเองในระยะติดตามผลไม่แตกต่างจากนักศึกษาที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญ ส่วนนักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีมีคะแนนความซึมเศร้าในระยะติดตามผลต่ำกว่านักศึกษาที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

กิตติพร เอื้อวิสกุล (2547) วิจัยเรื่องผลการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ของเด็กกำพร้าในสถานสงเคราะห์เด็กบ้านมิตรภาพ โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็น เด็กกำพร้า ที่มีอายุระหว่าง 12-17 ปี ในสถานสงเคราะห์เด็กบ้านมิตรภาพ อำเภอสูงเนิน จังหวัดนครราชสีมา จำนวน 10 คน ซึ่งได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง (purposive sampling) โดยกลุ่มทดลองเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เครื่องมือในการวิจัย ได้แก่ แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ สำหรับวัยรุ่น (อายุ 12-17 ปี) ของกรมสุขภาพจิตและโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ the wilcoxon matched pairs signed ranks พบว่า เด็กกำพร้ามีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับมาก ด้านเก่งอยู่ในระดับปานกลาง หลังจากได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จุฑาธิป เหมินทร์ (2547) วิจัยเรื่องผลการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อความสอดคล้องในการมองโลกของผู้ที่พยายามฆ่าตัวตาย กลุ่มตัวอย่างได้แก่ ผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายที่เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลบางบ่อ จังหวัดสมุทรปราการ จำนวน 12 คน มีคะแนนความสอดคล้องในการมองโลกต่ำกว่า 87 และสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย จากนั้นจึงสุ่มตัวอย่างโดยการสุ่มอย่างมีระบบ แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 6 คน กลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษาโดยใช้ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส 3 เทคนิค เทคนิคการสร้างทรงชนะใหม่ ได้จัดสำนึกแบบองค์รวม เทคนิคสัมพันธ์แห่งตนและเทคนิคการวางแผนอนาคต การเก็บรวบรวมข้อมูลใช้แบบสอบถามความสอดคล้องในการมองโลกของแอนโทโนฟสกี แบ่งเป็น 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล จากนั้นนำข้อมูลมาวิเคราะห์ด้วยวิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปร ระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่มและวิธีทดสอบรายคู่แบบนิวแมน-คูลส์ ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีทดลองกับระยะเวลาการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายกลุ่มทดลอง มีคะแนนความสอดคล้องในการมองโลกสูงกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายกลุ่มทดลองมีคะแนนความสอดคล้องในการมองโลกในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

ตะวัน วาทกิจ (2547) วิจัยเรื่องผลของโปรแกรมฝึกความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคที่มีต่อความหวังและความเข้มแข็งในการมองโลกของเยาวชน กลุ่มตัวอย่างเป็น นักศึกษาชั้นปีที่ 1 สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตพายัพ ซึ่งมีอายุระหว่าง 17-20 ปี จำนวน 24 คน โดยได้รับการวัดความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค ความหวังและความเข้มแข็งในการมองโลกก่อนการทดลอง จากนั้นแบ่งนักศึกษาออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง 12 คนและกลุ่มควบคุม 12 คน กลุ่มทดลองได้เข้ารับโปรแกรมฝึกความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ติดต่อกัน 7 ครั้ง กลุ่มควบคุมให้มีการเรียนการสอนตามปกติ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ โปรแกรมฝึกความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค แบบวัดความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค

แบบวัดความหวังและแบบวัดความเข้มแข็งในการมองโลก สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ t test และการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม ผลการวิจัยพบว่า

1. นักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมฝึกความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคมีระดับความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคในระยะหลังการทดลองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. นักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมฝึกความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคมีระดับความหวังและความเข้มแข็งในการมองโลกในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3. นักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมฝึกความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคมีระดับความหวังและความเข้มแข็งในการมองโลกในระยะหลังการทดลองสูงกว่านักศึกษาที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

กานดา ผาวงค์ และสรานุช จันทร์วันเพ็ญ (2549) วิจัยเรื่อง *ประสิทธิผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในอำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น โดยใช้ Satir Model เป็นพื้นฐาน* กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3/4 โรงเรียนสนามบิน อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น จำนวน 10 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบวัดความเห็นคุณค่าในตนเองของคูเปอร์ สมิท แปลเป็นไทยโดยนาตยา วงศ์หลักภัย (2532) และโปรแกรมการเสริมสร้างความเห็นคุณค่าในตนเอง วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การทดสอบค่าที (t test) เปรียบเทียบวัดก่อนและหลังในกลุ่มทดลอง รวมทั้งเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผลการวิจัยพบว่า ระดับความเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน ที่เข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความเห็นคุณค่าในตนเอง ไม่มีความแตกต่างกันทั้งก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม รวมทั้งระดับความเห็นคุณค่าในตนเองไม่แตกต่างกันระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แต่ในระยะติดตามผล 1 เดือน พบว่า ระดับความเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองไม่แตกต่างจากหลังการเข้าร่วมโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงให้เห็นว่าความเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองยังคงอยู่ เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยของระดับความเห็นคุณค่าในตนเองพบว่ามีแนวโน้มสูงขึ้น

ส่วนกลุ่มควบคุม มีระดับความเห็นคุณค่าในตนเองลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นิกร เปลี่ยววิญญา (2550) วิจัยเรื่องการประเมินโครงการอบรมเรื่อง การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตาย ของโรงพยาบาลสวนปรุง จังหวัดเชียงใหม่ ประชากรที่ใช้ในการศึกษา ประกอบด้วย ผู้บริหาร ผู้ดำเนินการ โครงการ นักเรียนโรงเรียนสันทรายวิทยาคม อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่และสถานศึกษาในอำเภอแม่ทา จังหวัดลำพูน จำนวนทั้งสิ้น 79 คน ผลการวิจัยพบว่า โครงการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตาย ของโรงพยาบาลสวนปรุง จังหวัดเชียงใหม่ มีการดำเนินงานทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ ด้านบริบทของโครงการในภาพรวมพบว่า มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากทุก ๆ บริบท โดยบริบทความสัมพันธ์ภายในครอบครัวดีเป็นรากฐานของสุขภาพจิตที่ดี มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ด้านปัจจัยเบื้องต้นของโครงการในภาพรวมพบว่ามีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากทุกปัจจัย โดยปัจจัยด้านมีเครือข่ายทางสุขภาพจิตให้การสนับสนุน มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ด้านกระบวนการดำเนินงานของโครงการในภาพรวมพบว่า มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากทุกขั้นตอน โดยกระบวนการดำเนินงานด้านบุคลากรปฏิบัติงานตามภารกิจรับผิดชอบ มีค่าเฉลี่ยสูงสุดและด้านผลการดำเนินงานของโครงการในภาพรวม พบว่า มีความเหมาะสมในระดับมาก โดยความพึงพอใจต่อผลการดำเนินงานของโครงการในด้านเนื้อหาของกิจกรรมสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ส่วนผลของการอบรมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนภายหลังเข้าร่วมโครงการสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโครงการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ.01

นิลภา สุอังคะ (2550) วิจัยเรื่องผลของกระบวนการกลุ่มทางจิตวิทยาแบบผสมผสานแนวคิมนุชนิยมและปัญญานิยมต่อความคิดเชิงบวกและความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคของเยาวชน กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสันทรายวิทยาคม อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่ ที่มีระดับความคิดเชิงบวกในระดับต่ำ จำนวน 40 คน แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 20 คน กลุ่มทดลองเข้าร่วมกระบวนการกลุ่มทางจิตวิทยาจำนวน 13 ครั้ง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบวัดความคิดเชิงบวก แบบวัดความสามารถใน

การเอาชนะอุปสรรคที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเองและ โปรแกรมกระบวนการกลุ่มทางจิตวิทยาแบบผสมผสานแนวคิดมนุษยนิยมและปัญญานิยมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นบนพื้นฐานของการให้คำปรึกษาตามแนวคิดมนุษยนิยมและปัญญานิยม ผลการวิจัยพบว่า เยาวชนที่เข้าร่วมกระบวนการกลุ่มทางจิตวิทยาแบบผสมผสานแนวคิดมนุษยนิยมและปัญญานิยม มีความคิดเชิงบวกและความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และเยาวชนที่เข้าร่วมกระบวนการกลุ่มทางจิตวิทยาแบบผสมผสานแนวคิดมนุษยนิยมและปัญญานิยม มีความคิดเชิงบวกในระยะหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคในระยะหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

พัชรินทร์ ปิคนวล (2550) วิจัยเรื่องผลของกลุ่มการพัฒนาตนตามรูปแบบ Trotzer ที่มีต่อความยืดหยุ่นทนทานและความกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมของเด็กที่ได้รับผลกระทบจากโรคเอดส์ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ เด็กที่ได้รับผลกระทบจากโรคเอดส์ จำนวน 32 คน โดยทำการสุ่มอย่างมีระบบ เพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 16 คน กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมการปรึกษาแบบกลุ่มตามรูปแบบ Trotzer โดยให้กลุ่มทดลองเข้าร่วมกระบวนการกลุ่มสัปดาห์ละ 2 ครั้ง แต่ครั้งมีกิจกรรมรวม 2 ชั่วโมง ติดต่อกัน 5 สัปดาห์ ซึ่งก่อนและหลังการทดลองกลุ่มตัวอย่างได้รับการประเมินด้วยแบบวัดความยืดหยุ่นทนทานและความกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม การวิเคราะห์ข้อมูลโดยวิธี t test และการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม พบว่ากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความยืดหยุ่นทนทานหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ส่วนค่าเฉลี่ยของคะแนนความกล้าแสดงออกหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญ เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองมีคะแนนความยืดหยุ่นทนทานสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และมีคะแนนความกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มตามรูปแบบ Trotzer อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ศิริพร ชวนชาติ (2551) วิจัยเรื่องผลของการใช้โปรแกรมการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองและสมรรถนะแห่งตนต่อพฤติกรรมการป้องกันการสูบบุหรี่ ในวัยรุ่นตอนต้น กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 ทั้งเพศชายและเพศหญิง ปีการศึกษา 2551 จำนวน 2 โรงเรียน จำนวน 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุม 30 คนและกลุ่มทดลอง 30 คน ด้วยการจับคู่ให้มีลักษณะคล้ายคลึงกัน กลุ่มควบคุมได้รับความรู้ตามปกติ กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองและสมรรถนะแห่งตนต่อพฤติกรรมการป้องกันการสูบบุหรี่ เป็นระยะเวลา 8 ชั่วโมง เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ โปรแกรมการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองและสมรรถนะแห่งตนต่อพฤติกรรมการป้องกันการสูบบุหรี่ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง แบบวัดสมรรถนะแห่งตนในการต้านทานการสูบบุหรี่และแบบวัดพฤติกรรมการป้องกันการสูบบุหรี่ มีค่าความเที่ยง .76, .96 และ .84 ตามลำดับ เก็บข้อมูลก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 2 สัปดาห์และระยะติดตามประเมินผล 1 เดือน วิเคราะห์ข้อมูลโดยสถิติ repeated measures ANOVA และสถิติการทดสอบค่าที (independent *t* test) ผลการวิจัยพบว่า

1. พฤติกรรมการป้องกันการสูบบุหรี่ของเด็กวัยรุ่นตอนต้นในกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองและสมรรถนะแห่งตน หลังการทดลอง 2 สัปดาห์และระยะติดตามผล 1 เดือนสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. พฤติกรรมการป้องกันการสูบบุหรี่ของเด็กวัยรุ่นตอนต้นในกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองและสมรรถนะแห่งตน หลังการทดลอง 2 สัปดาห์และระยะติดตามผล 1 เดือนสูงกว่ากลุ่มเด็กวัยรุ่นตอนต้นที่ได้รับความรู้ตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สุทธาสินี นพัญญู (2551) วิจัยเรื่องผลของโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดเชิงพฤติกรรมความรู้การคิดต่อการตระหนักรู้ตนเองและการยอมรับตนเองของผู้ติดยา กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยที่ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่า เป็นผู้ติดยา เข้ารับการรักษาในศูนย์บำบัดรักษาเสพติด จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 10 คน โดยทำการทดลองจำนวน 15 ครั้ง ครั้งละประมาณ 2 ชั่วโมง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้

4 ประเภท คือ แบบสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไปและข้อมูลเกี่ยวกับประวัติการดื่มสุรา แบบสอบถามวัดการตระหนักรู้ตนเอง แบบสอบถามการยอมรับตนเองและเครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการทดลอง ได้แก่ โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดเชิงพฤติกรรมและการรู้การคิดต่อการตระหนักรู้ตนเองกับการยอมรับตนเองของผู้ติดสุรานั้น ผู้วิจัยจึงได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้วิธีการทดลองทางสถิติ เพื่อทดสอบสมมติฐานภายในกลุ่ม โดยใช้สถิติ t test for dependent samples ผลการวิจัยพบว่า

1. หลังการทดลอง ผู้ป่วยติดสุราที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดเชิงพฤติกรรมและการรู้การคิดต่อการตระหนักรู้ตนเองกับการยอมรับตนเอง มีการตระหนักรู้ตนเองไม่แตกต่างจากก่อนการทดลอง

2. หลังการทดลอง ผู้ป่วยติดสุราที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดเชิงพฤติกรรมและการรู้การคิดต่อการตระหนักรู้ตนเองกับการยอมรับตนเอง มีการยอมรับตนเองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เสาวลักษณ์ ภารชาตรี (2551) วิจัยเรื่องผลของโปรแกรมส่งเสริมความยืดหยุ่นทางอารมณ์ต่อความเครียดของนักเรียนที่เตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างเป็น นักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ของโรงเรียนในสังกัดกรมสามัญศึกษาคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง จำนวนทั้งหมด 30 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 15 คนและกลุ่มควบคุม 15 คน ทั้ง 2 กลุ่มมีความคล้ายคลึงกันในเรื่องเพศ แผนการเรียนเกรดเฉลี่ยและระดับคะแนนความเครียด กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมส่งเสริมความยืดหยุ่นทางอารมณ์ กลุ่มควบคุมมีการดำเนินชีวิตตามปกติ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย (1) แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล (2) แบบสอบถามความเครียดจากการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามกรอบแนวคิดของลาซารัสและฟอล์คแมน โดยนำมาหาความตรงของเนื้อหา ได้ค่าดัชนีความตรงของเนื้อหาเท่ากับ .94 และนำมาหาค่าความเชื่อมั่น ได้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาครอนบาคเท่ากับ .93

(3) โปรแกรมส่งเสริมความยืดหยุ่นทางอารมณ์ ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรมและได้ผ่านการหาความตรงตามเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนาและสถิติทดสอบค่าทีชนิด 2 กลุ่มที่เป็นอิสระต่อกันและสถิติค่าทีชนิด 2 กลุ่มที่ไม่เป็นอิสระต่อกัน ผลการวิจัยมีดังนี้

1. นักเรียนที่เตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย ภายหลังได้รับโปรแกรมส่งเสริมความยืดหยุ่นทางอารมณ์ มีคะแนนความเครียดต่ำกว่าก่อนได้รับโปรแกรมส่งเสริมความยืดหยุ่นทางอารมณ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. นักเรียนที่เตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย ที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมความยืดหยุ่นทางอารมณ์ มีคะแนนความเครียดต่ำกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมความยืดหยุ่นทางอารมณ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ดาวประกาย มีบุญ (2552) วิจัยเรื่องผลของโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ต่อความคิดเชิงบวกของเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ เยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน เขต 7 เชียงใหม่ จำนวน 16 คน เลือกกลุ่มตัวอย่างที่ได้คะแนนความคิดเชิงบวกต่ำ โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 8 คนและกลุ่มควบคุม 8 คน กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม 10 ครั้ง ครั้งละ 70-90 นาที โดยใช้แบบวัดความคิดเชิงบวกและโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม เป็นเครื่องมือในการเก็บข้อมูล สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ การทดสอบค่าที แบบกลุ่มตัวอย่างไม่เป็นอิสระต่อกัน t test (dependent sample) และการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (ANCOVA) ผลการวิจัยพบว่า เยาวชนที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีความคิดเชิงบวกสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และเยาวชนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีความคิดเชิงบวกในระยะหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05