

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

สภาพสังคมไทยในปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงตามยุคโลกาภิวัตน์ ทำให้สังคมไทยได้รับกระแสอิทธิพลของวัฒนธรรมต่างชาติที่ผ่านเข้ามาทางสื่อมวลชนและเทคโนโลยีสารสนเทศในรูปแบบต่าง ๆ และคนไทยได้นำวิทยาการเทคโนโลยีสมัยใหม่มาใช้ในการผลิตและดำรงชีวิต โดยขาดการกลั่นกรองและเลือกใช้ประโยชน์อย่างไม่มีเหตุผล ทำให้คนไทยตกอยู่ภายใต้การครอบงำของวัฒนธรรมต่างชาติและสังคมไทยเบี่ยงเบนออกจากวัฒนธรรมที่ดีงาม คุณค่าชีวิตแบบไทยดั้งเดิมเปลี่ยนเป็นการยึดติดกับกระแสวัตถุนิยมและบริโภคนิยม ทำให้เกิดความขัดแย้งและสับสนทั้งในเรื่องความคิด ความเชื่อ ค่านิยม บทบาทหน้าที่ มีการเอาัดเอาเปรียบผู้อื่น เพื่อการเป็นผู้ชนะ แข่งขันชิงดีชิงเด่นอย่างขาดการประนีประนอมและเกื้อกูลต่อกัน จนทำให้ระเบียบวินัยและคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของคนในชาติถูกกลืนและเริ่มออกห่างจากศาสนา มีความหย่อนยานในศีลธรรมและจริยธรรม (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, 2545, หน้า 22)

วัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงจากวัยเด็กไปสู่ผู้ใหญ่ มีการเปลี่ยนแปลงทั้งภาวะทางจิตใจและสภาพร่างกาย และที่สำคัญยิ่งคือวัยรุ่นถือได้ว่าเป็นกระแงที่จะสะท้อนให้เห็นอนาคตของชาติ วัยรุ่นจะเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ที่เป็นประโยชน์ต่อสังคมหรือเป็นอันตรายต่อสังคมได้เช่นกัน จากสภาพสังคมในปัจจุบันปัญหาวัยรุ่นมีนัยนัยการ จากผลการวิจัยของสถาบันรามจิตติ (2550, หน้า 8-10) ตามโครงการติดตามสถานการณ์เด็กและเยาวชนรายจังหวัดในรอบปี 2548-2549 (Child Watch) ได้แยกปัญหาของเยาวชนออกเป็น 3 ด้าน คือ ด้านสุขภาพอนามัย ด้านการศึกษา และด้านภาวะทางสังคม ซึ่งด้านที่มีสถิติเพิ่มมากขึ้นคือด้านสุขภาพอนามัยและด้านภาวะทางสังคม โดยด้านสุขภาพอนามัย พบว่า เด็กมัธยมดื่มห้าและสูบบุหรี่เป็นครั้งคราวถึงประจำเพิ่มขึ้นจากเฉลี่ยร้อยละ 38.33 เป็น ร้อยละ 38.66 เด็กอายุต่ำกว่า 25 ปี พยายามฆ่าตัวตายเพิ่มขึ้นจากจำนวน 29.73 เป็น 33.98 คนต่อแสนประชากรในกลุ่มอายุ และบาดเจ็บเสียชีวิตจากอุบัติเหตุมอเตอร์ไซด์เพิ่มขึ้น โดยบาดเจ็บเฉลี่ยวันละ 875 คน และเสียชีวิตเฉลี่ยวันละ 18 คน ด้านภาวะทางสังคม พบว่าเด็กมัธยมดูซีดีไปและเว็บ ไปเป็นครั้งคราวถึงประจำเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 39.27 เป็น ร้อยละ 41.35 เด็กมัธยมยอมรับว่ามีเพศสัมพันธ์แล้วเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 16.08

เป็นร้อยละ 19.10 และเด็กวัยรุ่นที่มีอายุต่ำกว่า 19 ปี มาทำคลอดเฉลี่ยวันละ 246 คน เด็กอายุต่ำกว่า 18 ปี ถูกส่งเข้าสถานพินิจเนื่องจากก่อคดีอาชญากรรมทุกประเภทเฉลี่ยวันละ 90 คน จากสถิติดังกล่าวข้างต้นปัญหาพฤติกรรมของวัยรุ่นทั้งหมดนี้จะส่งผลกระทบต่อครอบครัวและสังคมไทยในอนาคต เนื่องจากขาดการวางรากฐานการเรียนรู้คุณธรรม ซึ่งเกิดจากการเรียนรู้ในวัยเด็ก ถ้าเด็กและเยาวชนขาดการปลูกฝังคุณธรรมในช่วงต้นของชีวิตแล้วจะทำให้เป็นผู้ใหญ่และครอบครัวที่ขาดคุณธรรมในอนาคตได้ ดังนั้นจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องเร่งแก้ปัญหาตั้งแต่บัดนี้ มิฉะนั้นจะกลายเป็นปัญหาที่สาหัสเกินแก้ไขต่อไป

แนวทางหนึ่งที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการแก้ปัญหานี้ของวัยรุ่นนั้นคือแนวทางตามพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช มหाराชา พระองค์ท่านได้เสนอหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ที่มีคุณลักษณะสำคัญ 3 ด้าน ซึ่งทำให้บุคคลใดก็ตามมีชีวิตที่อยู่เป็นสุขได้ คุณลักษณะประการแรกคือ ความพอประมาณ ได้แก่ความพอดี ไม่มากไม่น้อยเกินไป ไม่สุดโต่ง ประการที่สองคือ ความมีเหตุผล หมายถึง ทุกการกระทำ การตัดสินใจ การลงทุน ต้องเป็นไปอย่างมีเหตุผล คำนึงถึงเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้องและผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นอย่างรอบคอบ และประการที่สาม คือ การมีภูมิคุ้มกันที่ดีในตัว หมายถึง การเตรียมตัวให้พร้อมที่จะเผชิญผลกระทบและการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นทั้งภายในและภายนอก อันจะนำไปสู่การมีชีวิตที่อยู่เย็นเป็นสุข ทั้งนี้ต้องมีเงื่อนไขสำคัญ 2 ประการ ได้แก่ 1) มีความรู้ คือมีความรอบรู้ รอบคอบ ระมัดระวังในการนำความรู้ วิชาการ เทคโนโลยีต่าง ๆ มาใช้วางแผนและปฏิบัติ และ 2) มีคุณธรรม คือ มีความตระหนัก มีความซื่อสัตย์ สุจริต มีความอดทน มีความเพียรและใช้สติปัญญาในการดำเนินชีวิต (สำนักงานคณะกรรมการปฏิรูปสุขภาพแห่งชาติ, 2549, หน้า 12-13) จะเห็นว่าภูมิคุ้มกันตนซึ่งเป็นคุณลักษณะหนึ่งของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง หากได้รับการเสริมสร้างให้กับวัยรุ่นไทยจะส่งผลให้พวกเขาเหล่านั้นมีการเตรียมความพร้อมสำหรับการที่จะรับมือกับสภาวะการเปลี่ยนแปลงและปัญหาต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นในอนาคต

นอกจากนี้กลุ่มนักวิชาการสายจิตพฤติกรรมศาสตร์ในโครงการวิจัยแม่บท: การวิจัยและพัฒนากระบวนการพัฒนาคนไทย ซึ่งได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานคณะกรรมการการวิจัยแห่งชาติ (วช.) มาเป็นเวลา 10 ปี ได้ทำการค้นคว้าวิจัยเพื่อสร้างองค์ความรู้ที่สำคัญในการเสริมสร้างจิตลักษณะและพฤติกรรมคนดี เก่ง นักวิชาการกลุ่มนี้มีความเห็นพ้องต้องกันว่า การมีภูมิคุ้มกันตน (Psychological Immunity) ซึ่งเป็นจิตลักษณะที่สำคัญกลุ่มหนึ่งในปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง และเป็นแนวทางหนึ่งที่สามารถนำมาใช้ในการป้องกันตนเองจากสถานการณ์ชั่วร้าย โดยได้เปรียบภูมิคุ้มกันตนเสมือนกับการปลูกเชื้อ โรคชนิดที่มีฤทธิ์อ่อนในร่างกายของมนุษย์ เพื่อกระตุ้น

ให้ร่างกายพัฒนาภูมิคุ้มกันต้านเชื้อโรคชนิดนั้นขึ้นภายในร่างกาย ตามหลักการทางชีววิทยา (Biological Analogy) วิธีการดังกล่าวเป็นกลไกพิเศษที่ถูกสร้างขึ้นภายในตัวบุคคลเองเพื่อต่อสู้ต้านทาน การเปลี่ยนแปลงความคิดความเชื่อ หรือเจตคติของบุคคลนั้น กลไกในลักษณะนี้จะช่วยเยาวชนไทยให้สามารถป้องกันตนเองจากสถานการณ์ที่อาจจะชักจูงเขาไปสู่ทางเสื่อม การมีภูมิคุ้มกันที่ดีในตัวเอง ทำให้เยาวชนไม่ตกเป็นเหยื่อของกระแสทุนโลก ไม่ว่าจะเข้ามาด้วยรูปแบบใด ทั้งนี้บุคคลจะต้องรู้จักฝึกหาความรู้ ใช้สติปัญญาในการตัดสินใจอย่างรอบคอบ ระมัดระวัง ไม่ประมาท ประกอบกับการยึดมั่นใน คุณความดี ชื่อสัตย์ ขยัน อดทน ก็จะทำให้บุคคลสามารถทวนกระแสเกล็ด อันเป็นต้นเหตุของความโลกที่ไม่สิ้นสุด (คุณเดือน พันธมนาวิน และงามตา วณิชานนท์, 2551, หน้า 2-3)

คุณเดือน พันธมนาวิน (2551, หน้า 322) ได้ทำการสังเคราะห์งานวิจัยเกี่ยวกับคุณธรรม และจริยธรรมในประเทศไทยและต่างประเทศ โดยงานวิจัยไทย 230 เรื่อง งานวิจัยต่างประเทศ 120 เรื่อง ได้เสนอแนะหัวข้องานวิจัยที่ยังมีน้อยในประเทศไทย แต่มีความสำคัญมาก เช่น ลักษณะชาตินิยม การดำเนินชีวิตตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง ความเป็นประชาธิปไตยในจิตใจและครอบครัว โรงเรียนหน่วยงาน ตลอดจนการศึกษาอิทธิพลของเพื่อนและการเป็นกัลยาณมิตร เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันกับเยาวชนและผู้ใหญ่ ให้เพื่อนสามารถเสริมสร้างและป้องกันเพื่อนของตน ทางด้านต่าง ๆ ที่จะช่วยลดปัญหาและสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีให้แก่เยาวชนได้และจากการที่ วงวิชาการด้านจิตพฤติกรรมศาสตร์ในปัจจุบันกำลังมุ่งเน้นด้านการเสริมสร้างและป้องกัน (Positive Psychology) เป็นหลักมากกว่าการแก้ไข (Disease Model) ดังนั้นการสร้างภูมิคุ้มกันตนทางจิต จึงเป็นสิ่งสำคัญที่ควรส่งเสริมให้กับวัยรุ่นไทย และประมวล ดิฉินสัน (ม.ป.ป., หน้า 13) ได้กล่าวว่าการศึกษาเกี่ยวกับการสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตมีมานานแล้วในวงการจิตวิทยา ในทฤษฎี ของฟรอยด์ ซึ่งกล่าวว่าบุคคลจะสร้างกลไกทางจิตหลายรูปแบบเพื่อป้องกันตน (Self-Defense Mechanisms) ซึ่งเป็นการป้องกันตนเองจากความรู้สึกนึกคิดที่ไม่น่าปรารถนา นอกจากนี้ การสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตยังมีการศึกษากันมากในเชิงของทัศนคติ โดย แมคไกว (McGuire, 1964, pp. 191-192 อ้างถึงใน นิสากร สนามเขต, 2550, หน้า 51) ได้กล่าวถึงทฤษฎีการต้านทานการชักจูง (Inoculation Theory) ซึ่งอธิบายในแนวการปลูกถ่ายเชื้อเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันเชื้อโรคชนิดนั้น การต้านทานการชักจูง สามารถกระทำได้โดยการให้ความรู้ ทักษะและการสนับสนุน โดยการให้บุคคลได้สร้างภูมิคุ้มกันที่เป็นการโจมตีอย่างอ่อน เช่น โจมตีความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับการเสพสารเสพติด เป็นต้น ทำให้บุคคลนั้นเกิดคำถามหรือข้อสงสัยเกี่ยวกับคุณค่าและความรู้สึก เกี่ยวกับสารเสพติด บุคคลจึงต้องแสวงหาข้อมูลเพื่อมาหักล้างการ โจมตีนั้น ทำให้เป็นภูมิคุ้มกัน

เกี่ยวกับเรื่องนั้นๆ ได้มากขึ้นเป็นลำดับ และเมื่อถูกโจมตีในเรื่องเดิมอีกในปริมาณที่มากขึ้น บุคคลนั้นจะสามารถหาทางเอาชนะการโจมตีที่รุนแรงนี้ได้โดยง่าย

จะเห็นได้ว่าหลักการคิดของนักวิชาการสายพฤติกรรมศาสตร์ซึ่งเป็นนักคิดในซีกโลกตะวันออก และทฤษฎีทางจิตวิทยาของนักจิตวิทยาจากซีกโลกตะวันตก แนวคิดทั้งสองสอดคล้องกันเกี่ยวกับการใช้หลักการสร้างภูมิคุ้มกันในตัวบุคคล เพื่อด้านทานกระแสความเปลี่ยนแปลงในบุคลากรที่จำเป็น ที่จะชักจูงให้เยาวชนเปลี่ยนแปลงความคิด ความเชื่อ ค่านิยม และทัศนคติไปสู่ในทางที่ดีงาม ดังนั้นการมีภูมิคุ้มกันที่ดีในตนเอง เป็นวิธีการหนึ่งที่สามารถป้องกันเยาวชนไม่ตกเป็นเหยื่อของสิ่งชั่วร้ายที่พวกเขาจะต้องพบในอนาคต

วิธีการแก้ปัญหาพฤติกรรมของเด็กและเยาวชนมีหลายวิธี หนึ่งในวิธีการที่สามารถแก้ไขปัญหามาตรฐานได้ คือ การให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม (REBT) ซึ่ง คอเรีย (Corey, 1990, p. 411) กล่าวว่า เป็นแนวทางซึ่งเน้นการปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นไปมาระหว่างการเรียนรู้ อารมณ์และพฤติกรรม โดยเน้นการเพิ่มความเชื่อมั่นกับผู้เข้ารับการรักษา และฝึกหัดกิจกรรมที่จะนำไปสู่การสร้างเสริมให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในการคิด และพฤติกรรม ซึ่งสอดคล้องกับ แพทเทอร์สัน (Patterson, 1980, p. 172) ที่กล่าวว่ากระบวนการให้คำปรึกษาจะเริ่มจากชี้ให้บุคคลตระหนักถึงความคิดที่ไม่มีเหตุผลของตน ทำการฝึกวิเคราะห์สภาพการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น จนกระทั่งสามารถสร้างความคิดใหม่อย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง มีความเข้าใจตนเอง สามารถควบคุมตัวเองได้ มีปรัชญาชีวิตที่เป็นจริงและกว้างขึ้น ตัวอย่างของลักษณะจิตและพฤติกรรมที่นำการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมไปใช้ เช่น การเสริมสร้างค่านิยมในคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี การพัฒนาพฤติกรรมเชิงจริยธรรมของนักเรียนมัธยม ความซื่อสัตย์ทางการเรียนของนักเรียน ประถมศึกษา การลดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศในวัยรุ่น ความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชน และการจัดการความเครียดของพยาบาล (จิตรรัตน์ ศรีรัชต์ โภคิน, 2550; สานนท์ อนันตทานนท์, 2550; สมภพ ประยูรรัตน์, 2551; อัสวิน แสงปาก, 2550; นวลลักษณ์ บุรณะกิติ, 2549; จันทนา แสงสว่าง, 2546) จะเห็นได้ว่าการให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมนั้น เป็นทฤษฎีที่ทำให้ผู้รับคำปรึกษาได้สร้างแนวความคิดใหม่ที่สมเหตุสมผล มาหักล้างแนวคิดที่ไม่สมเหตุสมผล ซึ่งบุคคลนั้นมีความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผลแล้วจะส่งผลให้แสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ออกมา และเป็นแนวทฤษฎีที่สามารถนำไปใช้ในการให้คำปรึกษาได้กับนักเรียนวัยรุ่น ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดการสร้างภูมิคุ้มกันคนที่เน้นให้บุคคลได้รู้เท่าทันสภาวะการเปลี่ยนแปลงของสังคม มีความพร้อมทางจิตใจในการรับมือกับสภาพสังคมในยุคปัจจุบัน ไม่หลงตามสิ่งชั่วร้ายที่จะทำให้บุคคลนั้นไปสู่หนทางที่เสื่อม

จากเหตุผลและความสำคัญดังกล่าวข้างต้นทำให้ผู้วิจัยสนใจเลือกการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมมาใช้ในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันตนให้กับนักเรียนวัยรุ่น ซึ่งเป็นการเสริมสร้างป้องกันมากกว่าการแก้ไขปัญหา การสร้างภูมิคุ้มกันตนให้กับวัยรุ่นได้มีความพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงทางสังคมได้อย่างมีสติ และยังเป็นการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันตนให้กับวัยรุ่นเหล่านี้ให้มีความพร้อมทางด้านจิตใจ เมื่อจิตใจสงบสุขก็ไม่ก่อให้เกิดความวุ่นวายให้กับสังคม สังคมจึงสงบสุขได้อย่างแท้จริง

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองและระยะเวลาของการทดลองต่อภูมิคุ้มกันตนของนักเรียนวัยรุ่น
2. เพื่อเปรียบเทียบระดับภูมิคุ้มกันตนของนักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม และกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผล
3. เพื่อเปรียบเทียบระดับภูมิคุ้มกันตนภายในกลุ่มของนักเรียนวัยรุ่น ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผล

สมมติฐานของการวิจัย

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองต่อภูมิคุ้มกันตนของนักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม
2. นักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมมีภูมิคุ้มกันตนสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง
3. นักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมมีภูมิคุ้มกันตนสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะติดตามผล
4. นักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมมีภูมิคุ้มกันตน ในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง
5. นักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมมีภูมิคุ้มกันตน ในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง
6. นักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มมีภูมิคุ้มกันตน ในระยะติดตามผลและระยะหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับการวิจัย

ผลการวิจัยครั้งนี้จะก่อให้เกิดประโยชน์ ดังนี้

1. ประโยชน์ในเชิงวิชาการ การวิจัยครั้งนี้ เป็นการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันตนและการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มสำหรับเสริมสร้างภูมิคุ้มกันตน ซึ่งทำให้ได้รับองค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับภูมิคุ้มกันตน รวมทั้งการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเป็น โปรแกรมที่มีการประยุกต์ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษาและหลักการด้านจิตวิทยา ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่สนใจในประเด็นของภูมิคุ้มกันตนหรือสนใจในการนำไปศึกษาในประชากรกลุ่มอื่น

2. ประโยชน์เชิงปฏิบัติ ผลการศึกษาครั้งนี้ ก่อให้เกิดประโยชน์ด้านการปฏิบัติ ดังนี้

2.1 ผลการศึกษาทำให้ได้ข้อมูลจากแบบวัดภูมิคุ้มกันตนของนักเรียนวัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ปีการศึกษา 2553 ของ โรงเรียนเนินทรายวิทยาคม สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาดรชซึ่งสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับวัยรุ่นในสถานศึกษาและวัยรุ่นนอกสถานศึกษาได้

2.2 นักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันตนสามารถนำความรู้และประโยชน์ที่ได้รับ ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันให้เป็นไปตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากรที่ใช้ในการวิจัยนี้เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ช่วงชั้นที่ 4 (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6) ปีการศึกษา 2553 โรงเรียนเนินทรายวิทยาคม จังหวัดตราด
2. กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ช่วงชั้นที่ 4 (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6) ปีการศึกษา 2553 ของโรงเรียนเนินทรายวิทยาคม จังหวัดตราดที่มีผลคะแนน ภูมิคุ้มกันตนในนักเรียนต่ำกว่าหรือเท่ากับเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 30 ซึ่งถือว่าเป็นช่วงคะแนนต่ำ มีคะแนนอยู่ในช่วง 131 – 166 คะแนน และสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมการทดลอง จำนวน 19 คน ใช้การสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จากผู้ที่สมัครใจเข้าร่วมการทดลอง เป็นกลุ่มตัวอย่างจำนวน 16 คน แล้วสุ่มเข้ากลุ่ม (Random Assignment) เพื่อจำแนกออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน

ตัวแปรของการวิจัย

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ วิธีการทดลอง และระยะเวลาในการทดลอง ดังนี้

1.1 วิธีการทดลอง 2 วิธี ดังนี้

1.1.1 การให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

1.1.2 วิธีปกติ

1.2 ระยะเวลาในการทดลอง จำแนกเป็น 3 ระยะ ดังนี้

1.2.1 ระยะก่อนการทดลอง

1.2.2 ระยะหลังการทดลอง

1.2.3 ระยะติดตามผล

2. ตัวแปรตาม ได้แก่ ภูมิคุ้มกันตน

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ภูมิคุ้มกันตน หมายถึง การมีวุฒิภาวะทางอารมณ์สูงพอในการจัดการกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหาช่วย โดยมุ่งสร้างให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางความคิดหรือเจตคติด้วยจิตลักษณะที่เข้มแข็ง มีความพร้อมในการรับรู้ การคิด การตัดสินใจ ได้ว่าอะไรคือสิ่งที่ดีและไม่ดี อีกทั้งสามารถปรับตัวได้เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหาในชีวิต (คุจเคื่อน พันธุมนาวัน และงามดา วนิทานนท์, 2551) โดยภูมิคุ้มกันตนมีจิตลักษณะที่เป็นองค์ประกอบ 4 ประการคือ

1.1 การมีสติสัมปชัญญะ หมายถึง ความสามารถในการระลึกได้ ทั้งก่อนทำ ก่อนพูด ก่อนคิด เพื่อให้การทำ การพูด การคิด เป็นไปในทางที่ถูกต้อง ไม่หลงคิดผิดจากความจริง ไม่หลงลืม โดยรับรู้อย่างมีเหตุผล

1.2 การมองโลกในแง่ดี หมายถึง ความสามารถในการคิดของบุคคลในการปรับตัว เมื่อเผชิญสถานการณ์ที่ท้าทายหรือปัญหาในชีวิตก็จะพยายามที่จะเอาชนะปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ โดยมองว่าปัญหาเป็นสิ่งที่ท้าทาย มองปัญหาและอุปสรรคเป็นสิ่งที่ไม่เลวร้ายและสามารถที่จะพลิกปัญหาให้เป็นโอกาสที่ดีได้

1.3 ความชอบเสี่ยง หมายถึง ปริมาณการรับรู้และความรู้สึกพอใจในการแสดงพฤติกรรม 3 ลักษณะคือ 1) เห็นว่าจะเกิดผลดีกับตนในอนาคต แต่ความจริงไม่เป็นเช่นนั้น 2) ตระหนักว่าพฤติกรรมนั้นจะเป็นอันตรายแก่ตนได้ตามความเป็นจริง แต่ต้องการความตื่นเต้นท้าทาย สนุก หรือ พฤติกรรมนั้นอาจบรรลุเป้าหมายได้ยากถ้าไม่คิดเสี่ยง 3) มีความพร้อมที่จะแสดงพฤติกรรมเหล่านั้น เนื่องจากหวังในรางวัล ผลประโยชน์ หรือการยอมรับจากผู้อื่นหรือเคยทำพฤติกรรมเหล่านั้นสำเร็จ หรือเคยเห็นผู้อื่นทำสำเร็จมาแล้วในอดีต

1.4 ความสามารถในการจัดการแก้ปัญหาด้วยวิธีที่เหมาะสม หมายถึง การที่บุคคลมีความพร้อมทางด้านจิตใจในการปรับตัวและจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นใน 3 ด้าน คือ

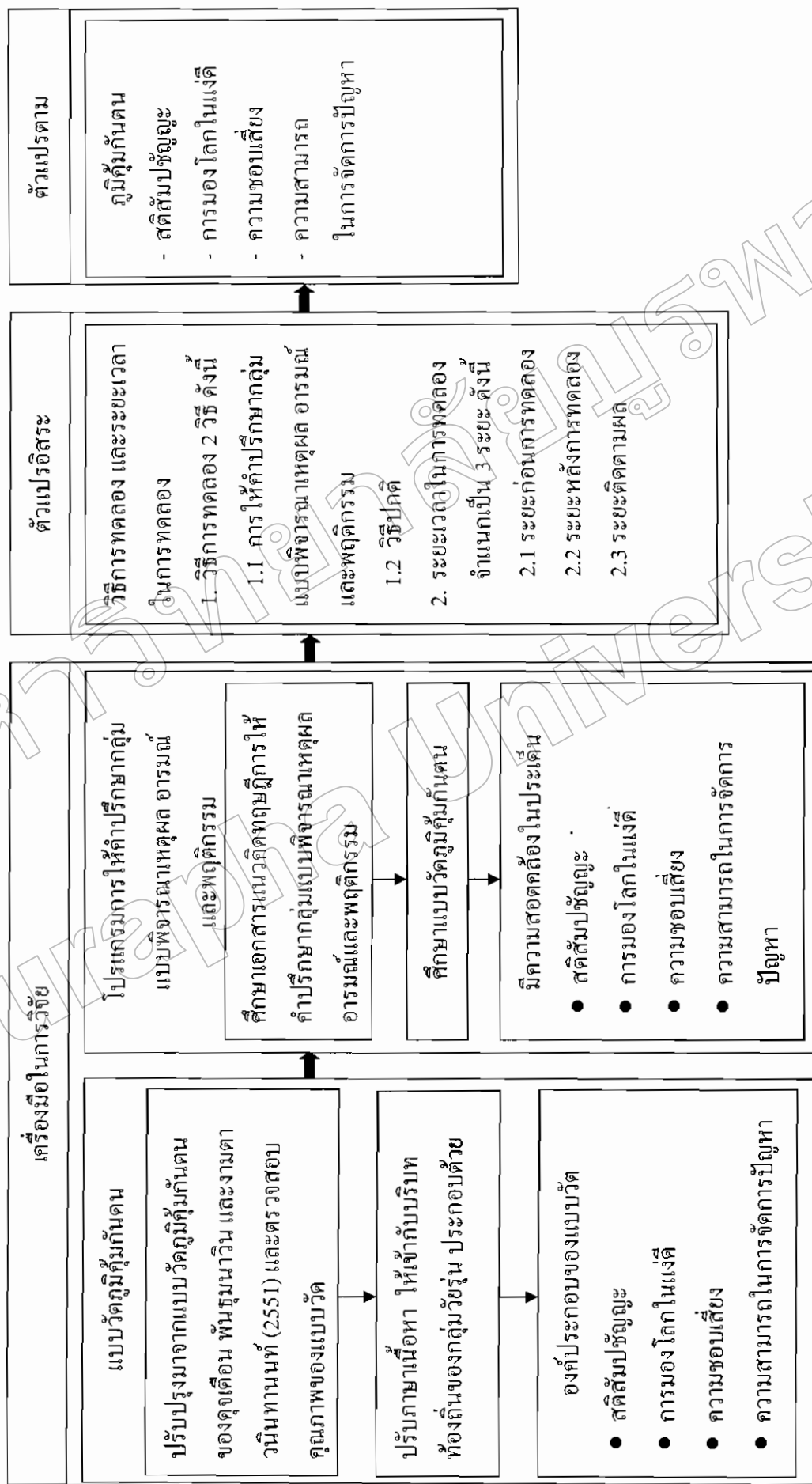
1) ความสามารถในการจัดการความเครียด 2) ความสามารถในการจัดการกับความขัดแย้งระหว่างบุคคล และ 3) ความสามารถในการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมจากคนรอบข้าง

ภูมิคุ้มกันตนของนักเรียนวัยรุ่นพิจารณาจากการวัด โดยใช้แบบวัดภูมิคุ้มกันตนในนักเรียน ที่ผู้วิจัยนำมาจากแนวคิดการศึกษาแบบวัดวัดจิตเอกภาคด้านการมีภูมิคุ้มกันตนในนักเรียน ของคุณเคียน พันธุมนาวัน และงามดา วาณิชานนท์ (2551) ซึ่งภูมิคุ้มกันตนในการศึกษานี้เป็นภูมิคุ้มกันตนทั่วไปเพื่อช่วยให้วัยรุ่นสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขในสังคมปัจจุบัน

2. การให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม คือ กระบวนการที่ให้ความช่วยเหลือผู้มารับคำปรึกษาเป็นกลุ่มตั้งแต่ 6-10 คน โดยผู้ให้คำปรึกษากลุ่มกระตุ้นให้สมาชิกได้ค้นหาความคิด ความเชื่อที่ไร้เหตุผลของตนเอง สมาชิกได้รับการฝึกโต้แย้งเพื่อจัดความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลพร้อมทั้งปรับเปลี่ยนความคิด หักสั้นคิด ความเชื่อที่ไร้เหตุผลให้สามารถคิดอย่างสมเหตุสมผล และได้ทบทวนการเปลี่ยนแปลงและความก้าวหน้าที่เกิดขึ้นกับตนเองทั้งอารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมที่เหมาะสมขึ้น เพื่อส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้สำรวจและพัฒนาตนเองให้มีระดับของภูมิคุ้มกันตนที่มีระดับสูงและพัฒนาไปในทางที่ดีขึ้นเรียนรู้ที่จะนำประสบการณ์จากกลุ่มไปคิด วิเคราะห์ และนำไปปฏิบัติตนอย่างเหมาะสมกับบทบาทและหน้าที่

3. นักเรียนวัยรุ่น หมายถึง ผู้ที่กำลังศึกษาในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายช่วงชั้นที่ 4 (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 - 6) ปีการศึกษา 2553 ของโรงเรียนเนินทรายวิทยาคม จังหวัดตราด

4. วิธีปกติ หมายถึง การดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ทั้งการใช้ชีวิตประจำวันและการเรียนการสอนตามปกติ ของนักเรียนที่กำลังศึกษาในชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายช่วงชั้นที่ 4 (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 - 6)



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดของการวิจัย