

ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ที่มีต่อภูมิคุ้มกันตนของนักเรียนวัยรุ่น

*The Effects of Rational Emotive Behavior Therapy in Group
Counseling on Psychological Immunity of Adolescent Students*

โอลัง เพ็งจินดา*

E-mail : olang_dang@hotmail.com

ศศินันท์ ศิริธาดากุลพัฒน์**

ประชา อี๋นิง***

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองและระยะเวลาของ การทดลอง ต่อภูมิคุ้มกันตนของนักเรียนวัยรุ่น เปรียบเทียบระดับภูมิคุ้มกันตนของนักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษา กลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม และกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลองและ ระยะติดตามผล และเปรียบเทียบระดับภูมิคุ้มกันตนภายในกลุ่มของนักเรียนวัยรุ่น ในระยะก่อนการทดลอง หลัง การทดลองและระยะติดตามผล ประชากรเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายช่วงชั้นที่ 4 (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6) ปีการศึกษา 2553 โรงเรียนเนินทรายวิทยาคม จำนวน 41 คน และ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียน ที่มีคะแนน ภูมิคุ้มกันตน อยู่ในกลุ่มต่ำ จำนวน 16 คน ใช้การสุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่ม (Random Assignment) แบ่งเป็นกลุ่ม ทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 8 คน เครื่องมือที่ใช้ประกอบด้วย แบบวัดภูมิคุ้มกันตน และโปรแกรมการให้คำ ปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม การเก็บข้อมูลดำเนินการตั้งแต่เริ่มวัดผลในระยะก่อน การทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล จากนั้นนำข้อมูลมาวิเคราะห์ด้วยวิธีการวิเคราะห์ ความ แปรปรวนแบบวัดซ้ำ ประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่มและทดสอบความแตกต่างเป็น รายคู่แบบนิวแมน-คูลส์

*นิสิตระดับมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา

**อาจารย์ประจำภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

***กรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ อาจารย์ประจำภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

ผลการวิจัยพบว่าปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีคะแนนเฉลี่ยภูมิคุ้มกันตนในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง และสูงกว่านักเรียนวัยรุ่นกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคะแนนเฉลี่ยภูมิคุ้มกันตนของนักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

คำสำคัญ : ภูมิคุ้มกันตน / วัยรุ่น / การให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม / การให้คำปรึกษากลุ่ม

Abstract

The purposes of this research were to study the interaction between the method applied and the duration of experiment, to compare the level on psychological immunity of adolescent students in the pretest, the posttest, and the follow - up phases, to compare the level on psychological immunity within group in the pretest, the posttest, and the follow - up phases . The sample used in this study consisted of sixteen students in Matthayomsuksa 4-6 at Noensaiwittayakom School in the academic year of 2010, who had lower psychological immunity. The sample was randomly assigned to the experimental group and the control group; each group comprising eight students. The data collecting procedure was divided into three phases: the pretest, the posttest, and the follow-up. The instruments were the psychological immunity scale and the rational emotive behavior group counseling program. The data was analyzed by repeated measure analysis of variance: one between-subjects variable and one within-subjects variable and paired-different test by Newman-Keuls procedure.

The results of the study indicated that there was statistically significant interaction at .05 level between the method applied and the duration of experiment.

The adolescent students in the experimental group had higher psychological immunity in the posttest and the follow-up phases than the pretest phase and higher than in the control group with statistic significance at .05 level. There was no statistically difference between the posttest and the follow-up phases of the experimental group.

Keywords : Psychological Immunity/ Adolescence/ Rational Emotive Behavior/ Group Counseling

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

สภาพสังคมไทยในปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงตามยุคโลกาภิวัตน์ อิทธิพลของวัฒนธรรมต่างชาติที่ผ่านเข้ามาทางสื่อมวลชน และเทคโนโลยีสารสนเทศในรูปแบบต่างๆ คนไทยซึมซับวิทยาการเทคโนโลยีสมัยใหม่มาใช้ในการดำรงชีวิตโดยขาดการกลั่นกรอง ส่งผลให้วิถีชีวิตของคนไทยดั้งเดิมเปลี่ยนจากการยึดมั่นในคุณธรรมจริยธรรม มาเป็นการยึดติดกับกระแสวัตถุนิยมและบริโภคนิยม สังคมเกิดขัดแย้ง และสับสน ทั้งในเรื่องความคิด ความเชื่อ ค่านิยม บทบาทหน้าที่ การเปลี่ยนแปลงนี้ มิได้ส่งผลกระทบต่อเฉพาะผู้ใหญ่เท่านั้น แต่ยังส่งผลกระทบต่ออย่างรุนแรงต่อวัยรุ่นไทย ซึ่งเป็นวัยที่เปรียบเสมือนกระจกที่จะสะท้อนให้เห็นอนาคตของชาติ วัยรุ่นจะเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ที่เป็นประโยชน์ต่อสังคมหรือเป็นอันตรายต่อสังคมได้เช่นกัน ปัจจุบันวัยรุ่นมีปัญหานานัปการ จากผลการวิจัยของสถาบันรามจิตติ (2550, หน้า 8-10) ตามโครงการติดตามสถานการณ์เด็ก และเยาวชนรายจังหวัด ในรอบปี 2548-2549 (Child watch) ได้แสดงให้เห็นถึงสถิติปัญหาของวัยรุ่นไทย พบว่า เด็กมัธยมดื่มเหล้า และสูบบุหรี่เป็นครั้งคราวถึงประจำเพิ่มขึ้นจากเฉลี่ยร้อยละ 38.33 เป็นร้อยละ 38.66 เด็กอายุต่ำกว่า 25 ปี พยายามฆ่าตัวตายเพิ่มขึ้นจากจำนวน 29.73 เป็น 33.98 คนต่อแสนประชากรในกลุ่มอายุ และบาดเจ็บเสียชีวิตจากอุบัติเหตุมอเตอร์ไซด์เพิ่มขึ้น โดยบาดเจ็บเฉลี่ยวันละ 875 คน และเสียชีวิตเฉลี่ยวันละ 18 คน เด็กมัธยมยอมรับว่ามีเพศสัมพันธ์แล้วเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 16.08 เป็นร้อยละ 19.10 จากสถิติดังกล่าวข้างต้นปัญหาพฤติกรรมของวัยรุ่นทั้งหมดนี้จะส่งผลกระทบต่อครอบครัวและสังคมไทยในอนาคต ดังนั้นจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องเร่งแก้ปัญหาตั้งแต่บัดนี้ มิฉะนั้นจะกลายเป็นปัญหาที่สายเกินแก้ไขต่อไป

แนวทางหนึ่งที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการแก้ปัญหาของวัยรุ่นนั้นคือแนวทางตามพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช มหาราชพระองค์ท่านได้เสนอหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ที่มีคุณลักษณะสำคัญ 3 ด้าน ซึ่งทำให้บุคคลมีชีวิตอยู่ได้อย่างเป็นสุข คุณลักษณะด้านที่ 1 คือ ความพอประมาณ ด้านที่ 2 คือ ความมีเหตุผล และด้านที่ 3 การมีภูมิคุ้มกันที่ดีในตัว (สำนักงานคณะกรรมการปฏิรูปสุขภาพแห่งชาติ, 2549, หน้า 12-13) จะเห็นว่าภูมิคุ้มกันตนซึ่งเป็นคุณลักษณะหนึ่งของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง หากได้รับการเสริมสร้างให้กับวัยรุ่นไทยจะส่งผลให้พวกเขาเหล่านั้นมีการเตรียมความพร้อมสำหรับการที่จะรับมือกับสภาวะการเปลี่ยนแปลงและปัญหาต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นในอนาคต ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาค้นคว้าของนักวิชาการสายจิตพฤติกรรมศาสตร์ ซึ่งนักวิชาการกลุ่มนี้มีความเห็นที่สอดคล้องกันว่า การมีภูมิคุ้มกันตน (Psychological Immunity) ซึ่งเป็นจิตลักษณะที่สำคัญกลุ่มหนึ่งในปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง และเป็นแนวทางหนึ่งที่สามารถนำมาใช้ในการป้องกันตนเองจากสถานการณ์ร้ายๆ โดยได้เปรียบภูมิคุ้มกันตนเสมือนกับการปลูกเชื้อโรคชนิดที่มีฤทธิ์อ่อนในร่างกายของมนุษย์ เพื่อกระตุ้นให้ร่างกายพัฒนาภูมิคุ้มกันต้านเชื้อโรคชนิดนั้น ขึ้นภายในร่างกายตามหลักการทางชีววิทยา (Biological Analogy) ซึ่งการสร้างภูมิคุ้มกันตนในตัวบุคคลนั้นใช้หลักการเดียวกับการสร้างภูมิคุ้มกันต้านทานเชื้อโรค คือให้บุคคลได้ตกอยู่ในสถานการณ์ที่ส่งผลกระทบต่อความคิด ความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์ต่างๆ ซึ่งกระทำได้โดยการใช้ความรู้ การฝึกทักษะและการสนับสนุน เช่น การตรวจสอบความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับการใช้สารเสพติด ทำให้บุคคลนั้นเกิดคำถามหรือข้อสงสัยเกี่ยวกับคุณค่าและความรู้สึกเกี่ยวกับ สารเสพติด บุคคลจึงต้องแสวงหาข้อมูลเพื่อมาหักล้างกับความเชื่อดังกล่าว ทำให้เป็นภูมิคุ้มกันเกี่ยวกับเรื่องนั้นๆ ได้มากขึ้นเป็นลำดับ และเมื่อต้อง

ประสบเหตุการณ์ในเรื่องเดิมอีก บุคคลนั้นจะสามารถหาทางเอาชนะเหตุการณ์ที่เป็นปัญหานี้ได้โดยง่าย วิธีการดังกล่าวเป็นกลไกพิเศษที่ถูกสร้างขึ้นภายในตัวบุคคลเองเพื่อต่อสู้ต้านทานการเปลี่ยนแปลงความคิด ความเชื่อ หรือเจตคติของบุคคลนั้น กลไกในลักษณะนี้จะช่วยเยาวชนไทยให้สามารถป้องกันตนเองจากสถานการณ์ที่อาจจะชักจูงเขาไปสู่ทางเสื่อม การมีภูมิคุ้มกันที่ดีในตัวเอง ทำให้เยาวชนไม่ตกเป็นเหยื่อของกระแสทุนโลก ไม่ว่าจะเข้ามาด้วยรูปแบบใด (ดูเดือน พันธมนาวิน และงามตา วานิชานนท์, 2551, หน้า 2-3)

การให้คำปรึกษากลุ่มที่ผู้วิจัยสนใจนำมาเสริมสร้างภูมิคุ้มกันตนให้กับนักเรียนวัยรุ่น คือ การให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (REBT) ซึ่งเป็นการให้คำปรึกษาที่ให้ความสำคัญ กับความสัมพันธ์ ระหว่าง ความคิด ความเชื่อ พฤติกรรมและความรู้สึกของมนุษย์ โดยแนวคิดหลักของการให้คำปรึกษามีมุมมองว่า พฤติกรรมและความรู้สึกที่มนุษย์แสดงออกนั้นไม่ได้มีสาเหตุมาจากเหตุการณ์ที่ตนเองประสบอยู่ แต่มีต้นตอมาจากความเชื่อของแต่ละบุคคลที่มีต่อเหตุการณ์นั้น ๆ หากบุคคลมีความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล ผลก็จะแสดงอารมณ์ และพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ออกมา ตัวอย่างเช่น

การขับขีรดด้วยความประมาทของวัยรุ่น หากเขามีความคิด ความเชื่อว่าการขับขีรดด้วยความประมาท ขับขีรดด้วยความเร็วสูงนั้นทำให้เขา ได้รับความตื่นเต้นทำท่าย พวกเขาเหล่านั้น ก็จะยังคงแสดงพฤติกรรมการขับขีรดด้วยความเร็วสูง และความประมาทต่อไป ซึ่งคอเรย์ (Corey, 1990, p. 411) กล่าวไว้ว่า การให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เป็นแนวทางซึ่งเน้นปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นไปมาระหว่างการเรียนรู้ อารมณ์ และพฤติกรรม โดยเน้นการเพิ่มความเชื่อมั่นกับผู้เข้ารับการบำบัดและฝึกหัดกิจกรรมที่จะนำไปสู่การสร้างสรรคิให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในการคิด และพฤติกรรม ซึ่งสอดคล้อง

กับแพทเทอร์สัน (Patterson, 1980, p.172) ที่กล่าวว่า กระบวนการให้คำปรึกษาจะเริ่มจากการชี้ให้บุคคลตระหนักถึงความคิดที่ไม่มีเหตุผลของตน ทำการฝึกวิเคราะห์สภาพการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น จนกระทั่งสามารถสร้างความคิดใหม่อย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง มีความเข้าใจตนเอง สามารถควบคุมตัวเองได้ มีปรัชญาชีวิตที่เป็นจริง

จะเห็นได้ว่าการให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมนั้นเป็นทฤษฎีที่ทำให้ผู้รับคำปรึกษาได้สร้างแนวความคิดใหม่ที่สมเหตุสมผล มาหักล้างแนวคิดที่ไม่สมเหตุผล ซึ่งบุคคลนั้นมีความคิดความเชื่อที่สมเหตุผลแล้วจะส่งผลให้แสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ออกมาและเป็นแนวทฤษฎีที่สามารถนำไปใช้ในการให้คำปรึกษาได้กับนักเรียนวัยรุ่น ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดการสร้างภูมิคุ้มกันตนที่เน้นให้บุคคลได้ฝึกทักษะการเปลี่ยนแปลงทางความคิดความเชื่อ เจตคติ ได้รู้เท่าทันสภาวะการเปลี่ยนแปลงของสังคม มีความพร้อมทางจิตใจในการรับมือกับสภาพสังคมในยุคปัจจุบัน ไม่หลงตามสิ่งชั่วร้ายที่จะทำให้บุคคลนั้นไปสู่หนทางที่เสื่อม ดังนั้นการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันตนให้กับนักเรียนวัยรุ่น จึงเป็นแนวทางในการเสริมสร้างป้องกันมากกว่าการแก้ไขปัญหา ส่งผลให้วัยรุ่นได้มีความพร้อมทางด้านจิตใจ ได้รับความเปลี่ยนแปลงทางสังคมได้อย่างมีสติ เมื่อจิตใจสงบสุขก็ไม่ก่อให้เกิดความวุ่นวายให้กับสังคม สังคมจึงสงบสุขได้อย่างแท้จริง

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลอง และระยะเวลาของการทดลอง ต่อภูมิคุ้มกันตนของนักเรียนวัยรุ่น
2. เพื่อเปรียบเทียบระดับภูมิคุ้มกันตนของนักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณา

เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม และกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล

3. เพื่อเปรียบเทียบระดับภูมิคุ้มกันตนภายในกลุ่มของนักเรียนวัยรุ่น ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล

สมมติฐานของการวิจัย

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองต่อภูมิคุ้มกันตนของนักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

2. นักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีภูมิคุ้มกันตนสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง

3. นักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีภูมิคุ้มกันตนสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะติดตามผล

4. นักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีภูมิคุ้มกันตนในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

5. นักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีภูมิคุ้มกันตนในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

6. นักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มมีภูมิคุ้มกันตนในระยะติดตามผล และระยะหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากร ที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักเรียนที่กำลังศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ช่วงชั้นที่ 4 (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6) ปีการศึกษา 2553 โรงเรียนเนินทรายวิทยาคม จังหวัดตราด

กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ช่วงชั้นที่ 4 (ชั้นมัธยมศึกษา

ปีที่ 4-6) ปีการศึกษา 2553 ของโรงเรียนเนินทรายวิทยาคม จังหวัดตราด ที่มีคะแนนภูมิคุ้มกันตนต่ำกว่าหรือเท่ากับเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 30 ซึ่งจัดอยู่ในกลุ่มต่ำและสมัครใจเข้าร่วมการวิจัยใช้การสุ่มเข้ากลุ่ม (Random assignment) เป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน รวม 16 คน

ตัวแปร

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ วิธีการทดลอง และระยะเวลาในการทดลองดังนี้

1.1 วิธีการทดลอง 2 วิธี ดังนี้

1.1.1 การให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

1.1.2 วิธีปกติ

1.2 ระยะเวลาในการทดลอง จำแนกเป็น 3 ระยะ ได้แก่ ก่อนการทดลอง หลังการทดลองและติดตามผล

2. ตัวแปรตาม ได้แก่ ภูมิคุ้มกันตน

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ภูมิคุ้มกันตน หมายถึง การมีวุฒิภาวะทางอารมณ์สูงพอในการจัดการกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหาช่วย โดยมุ่งสร้างให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางความคิดหรือเจตคติด้วยจิตลักษณะที่เข้มแข็ง มีความพร้อมในการรับรู้ การคิด, การตัดสินใจได้ว่าอะไรคือสิ่งที่ดีและไม่ดี อีกทั้งสามารถปรับตัวได้เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหาในชีวิต (จุจเดือน พันธมนาวิน และงามตา วานินทานนท์, 2551) โดยภูมิคุ้มกันตนมีจิตลักษณะที่เป็นองค์ประกอบ 4 ประการคือ

1) การมีสติสัมปชัญญะ หมายถึง ความสามารถในการระลึกได้ ทั้งก่อนทำ ก่อนพูด ก่อนคิด เพื่อให้การทำ การพูด การคิด เป็นไปในทางที่ถูกต้องไม่หลงคิดผิดจากความจริงไม่หลงลืม โดยรับรู้อย่างมีเหตุผล

2) การมองโลกในแง่ดี หมายถึง ความสามารถในการคิดของบุคคลในการปรับตัว เมื่อเผชิญสถานการณ์ที่ท้าทายหรือปัญหาในชีวิตก็จะพยายามที่จะเอาชนะปัญหา และอุปสรรคต่างๆ โดยมองว่าปัญหาเป็นสิ่งท้าทาย มองปัญหาและอุปสรรคเป็นสิ่งที่ไม่เลวร้าย และสามารถที่จะพลิกปัญหาให้เป็นโอกาสที่ดีได้

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

4) ความสามารถในการจัดการแก้ปัญหาด้วยวิธีที่เหมาะสม หมายถึง การที่บุคคลมีความพร้อมทางด้านจิตใจในการปรับตัวและจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นใน 3 ด้าน คือ 1) ความสามารถในการจัดการความเครียด 2) ความสามารถในการจัดการกับความขัดแย้งระหว่างบุคคล และ 3) ความสามารถในการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมจากคนรอบข้าง

2. การให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม คือ กระบวนการที่ให้ความช่วยเหลือผู้มารับคำปรึกษาเป็นกลุ่มตั้งแต่ 6-10 คน โดยผู้ให้คำปรึกษากลุ่มกระตุ้นให้สมาชิกได้ค้นหาความคิด ความเชื่อที่ไร้เหตุผลของตนเอง สมาชิกได้รับการฝึกโต้แย้งเพื่อจัดความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลพร้อมทั้งปรับเปลี่ยนความคิด ทักษะความเชื่อที่ไร้เหตุผลให้สามารถคิดอย่างสมเหตุสมผล และได้ทบทวนการเปลี่ยนแปลง และความก้าวหน้าที่เกิดขึ้นกับตนเองทั้งอารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมที่เหมาะสม เพื่อส่งเสริมให้ผู้ที่เข้าร่วมโปรแกรมได้สำรวจและพัฒนาตนเองให้มีระดับของภูมิคุ้มกันตนที่มีระดับสูงและพัฒนาไปในทางที่ดีขึ้น เรียนรู้ที่จะนำประสบการณ์จากกลุ่มไปคิด วิเคราะห์ และนำไปปฏิบัติตนอย่างเหมาะสมกับบทบาทและหน้าที่

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

4. วิธีปกติ หมายถึง การดำเนินกิจกรรมต่างๆ ทั้งการใช้ชีวิตประจำวันและการเรียน

การสอนตามปกติของนักเรียนที่กำลังศึกษาในชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายช่วงชั้นที่ 4 (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4- 6)

ตัวแปรอิสระ

ตัวแปรตาม

วิธีการทดลอง และระยะเวลาในการทดลอง
 1. วิธีการทดลอง 2 วิธี ดังนี้
 1.1 การให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม
 1.2 วิธีปกติ
 2. ระยะเวลาในการทดลองจำแนกเป็น 3 ระยะ คือ ระยะเวลาก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล



- ภูมิคุ้มกันตน
 - สติสัมปชัญญะ
 - การมองโลกในแง่ดี
 - ความชอบเสี่ยงความสามารถในการจัดการปัญหาที่เหมาะสม

กรอบแนวคิดของการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบวัดภูมิคุ้มกันตน ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยปรับปรุงมาจากแบบวัด “จิตเอกภาค ด้านการมีภูมิคุ้มกันตน” ของ ดุจเดือน พันธุมนาวิ และงามตา วนิทานนท์ (2551)

2. โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบ พิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ประกอบด้วย การให้การปรึกษา 12 ครั้ง ใช้เวลาครั้งละ 60 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (experimental research) ประเภทสองตัวประกอบ แบบวัดซ้ำหนึ่งตัวประกอบ (Two - Factor Experiment with Repeated Measures on One Factor) ผู้วิจัยให้นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ช่วงชั้นที่ 4 (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6) ปีการศึกษา 2553 ของโรงเรียนเนินทรายวิทยาคม ทำแบบวัดภูมิคุ้มกันตน เลือกเฉพาะนักเรียนที่มีคะแนนภูมิคุ้มกันตนต่ำกว่าหรือเท่ากับเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 30 ซึ่งจัดเป็นกลุ่มต่ำ สอบถาม ความสมัครใจและได้รับความยินยอมจากผู้ปกครองให้ เข้าร่วมการวิจัยจำนวน 16 คน สุ่มเป็นกลุ่มทดลอง

และกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 8 คน เก็บค่าคะแนนที่ได้เป็น คะแนนก่อนการทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการทดลองโดย กลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมพร้อมกันทุกคน สัปดาห์ ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที จำนวน 12 ครั้ง ส่วนกลุ่ม ควบคุมไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษากลุ่มแบบ พิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม แต่จะปฏิบัติ การเรียนการสอน และกิจกรรมต่างๆ ของทางโรงเรียน รวมถึงการดำเนินชีวิตประจำวันตามปกติ และเมื่อ เสร็จสิ้นการทดลองให้กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมทำ แบบวัดภูมิคุ้มกันตนทันที เก็บเป็นค่าคะแนนในระยะ หลังการทดลองหลังเสร็จสิ้นการทดลอง 3 สัปดาห์ ให้ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมทำแบบวัดภูมิคุ้มกันตน ซึ่งมีการสลับข้อคำถามเพื่อป้องกันการจดจำของกลุ่ม ตัวอย่าง เพื่อเป็นคะแนนในระยะติดตามผล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลและสรุปผลการวิจัย

ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลและ สรุปผลการวิจัย แบ่งออกเป็น 3 ตอนดังนี้
ตอนที่ 1 แสดงการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่าง วิธีการทดลองและระยะเวลาของการทดลอง ต่อ ภูมิคุ้มกันตนของนักเรียนวัยรุ่น

ตารางที่ 1 คะแนนเฉลี่ยภูมิคุ้มกันตน ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลของ นักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม กับกลุ่มควบคุม

	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		ติดตามผล	
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD
กลุ่มทดลอง	156.63	6.21	167.50	9.13	169.50	9.58
กลุ่มควบคุม	156.38	6.02	152.50	4.63	155.63	6.21

ตารางที่ 2 คะแนนเฉลี่ย ภูมิคุ้มกันตนจำแนกเป็นรายองค์ประกอบของนักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

ภูมิคุ้มกันตน จำแนกเป็นรายด้าน	ระยะการทดลอง		
	ก่อนการทดลอง \bar{X}	หลังการทดลอง \bar{X}	ติดตามผล \bar{X}
1. ด้านสติสัมปชัญญะ	23.25	24.75	25.50
2. ด้านการมองโลกในแง่ดี	39.00	43.38	43.13
3. ด้านความชอบเสี่ยง	41.88	41.75	44.75
4. ด้านความสามารถ ในการจัดการปัญหา	52.50	57.63	56.13

ตารางที่ 3 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวน ของคะแนนภูมิคุ้มกันตน ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง

Source of variation	df	SS	MS	F	p
Between subject	15	2961.65			
Group (G)	1	1131.02	1131.02	8.65*	.011
SS w/in groups	14	1830.63	130.76		
Within subjects	32	1174.67			
Interval	2	296.38	148.19	12.24*	.000
I X G	2	539.29	269.65	22.27*	.000
I x SS w/in groups	28	339.00	12.11		
Total	47	4136.31			

* $p < .05$

ตารางที่ 4 ผลการทดสอบย่อยของวิธีการทดลองในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ของนักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม และกลุ่มควบคุม

Source of variation	df	SS	MS	F
ก่อนการทดลอง				
Between group	1	0.25	0.25	0.005
Within group	42	2169.63	51.66	
หลังการทดลอง				
Between group	1	900	900	17.42 *
Within group	42	2169.63	51.66	
ระยะติดตามผล				
Between group	1	770.06	770.06	14.91 *
Within group	42	2169.62	51.66	

$F_{.05}(1,19) = 4.38$ ปรับค่า df ด้วยวิธีการของ Welch - Satterthwaite (Howell, 2007, p. 459) ได้ค่า $df = 19$

* $p < .05$

จากตารางที่ 3 และตารางที่ 4 แสดงให้เห็นว่ามีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าวิธีการทดลอง และระยะเวลา ส่งผลร่วมกันต่อภูมิคุ้มกันตน

ตอนที่ 2 แสดงการเปรียบเทียบระดับภูมิคุ้มกันตนของนักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม และกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และ ระยะติดตามผล

จากตารางที่ 1 และตารางที่ 2 จะพบว่าคะแนนเฉลี่ยภูมิคุ้มกันตน ของทั้งสองกลุ่มมีค่าที่ใกล้เคียงกันในระยะก่อนการทดลอง มีความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยภูมิคุ้มกันตน เป็น 0.25 ในระยะหลังการทดลอง พบว่านักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม

แบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีคะแนนเฉลี่ยภูมิคุ้มกันตนมากกว่ากลุ่มควบคุม 15.00 และระยะติดตามผล พบว่านักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์ และพฤติกรรมมีคะแนนเฉลี่ยภูมิคุ้มกันตนสูงกว่ากลุ่มควบคุม 13.87 สรุปได้ว่า นักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์ และพฤติกรรมมีคะแนนเฉลี่ยภูมิคุ้มกันตนสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตอนที่ 3 แสดงการเปรียบเทียบระดับภูมิคุ้มกันตนภายในกลุ่มของนักเรียนวัยรุ่น ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ตารางที่ 5 ผลการทดสอบผลย่อยของระยะเวลาของการทดลองของนักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

Source of variation	df	SS	MS	F	p
Between subject	7	1191.96			
Interval	2	768.08	384.04	17.69 *	.000
Error	14	303.92	21.71		
Total	23	2263.96			

* $p < .05$

ตารางที่ 6 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยภูมิคุ้มกันตนเองเป็นรายคู่ในระยะก่อนการทดลองระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลของนักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ด้วยวิธีการทดสอบแบบนิวแมน-คูลส์ (Newman-Keuls Method)

	\bar{X}	ก่อนการทดลอง 156.63	หลังการทดลอง 167.50	ติดตามผล 169.50
ก่อนการทดลอง	156.63	-	10.88*	12.88*
หลังการทดลอง	167.50		-	2.00
ติดตามผล	169.50			-
r			2	3
q.95(r,14)			3.03	3.7
q.95(r,14) $\sqrt{\frac{MS_{error}}{n}}$			4.99	6.09

* $p < .05$

ตารางที่ 7 ผลการทดสอบย่อยของระยะเวลาการทดลองในกลุ่มควบคุม

Source of variation	df	SS	MS	F	p
Between subject	7	638.67			
Interval	2	67.58	33.79	13.48*	.001
Error	14	35.08	2.51		
Total	23	741.33			

* $p < .05$

ตารางที่ 8 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยภูมิคุ้มกันตนเป็นรายคู่ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลของกลุ่มควบคุม ด้วยวิธีการทดสอบ แบบนิวแมน - คูลส์ (Newman-Keuls Method)

	\bar{X}	หลังการทดลอง 152.50	ติดตามผล 155.63	ก่อนการทดลอง 156.38
หลังการทดลอง	152.50	-	3.13*	3.88*
ติดตามผล	155.63		-	.75
ก่อนการทดลอง	156.38			-
r			2	3
q.95(r,14)	3.03	3.7		
q.95(r,14) $\sqrt{\frac{MSerror}{n}}$			1.70	2.07

*p < .05

จากตารางที่ 5 เมื่อพิจารณาคะแนนเฉลี่ยภูมิคุ้มกันตนภายในกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์ และพฤติกรรม พบว่าคะแนนเฉลี่ยภูมิคุ้มกันตนของนักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยภูมิคุ้มกันตนเป็นรายคู่ด้วยวิธีทดสอบแบบนิวแมน-คูลส์ (Newman-Keuls Method) ดังตารางที่ 6 พบว่า ระยะก่อนการทดลองและระยะหลังทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ระยะก่อนการทดลอง และระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สำหรับระยะหลังการทดลองกับระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนกลุ่มควบคุมเมื่อพิจารณาคะแนนเฉลี่ยภูมิคุ้มกันตน ซึ่งได้ผลตามตารางที่ 7 พบว่า คะแนนเฉลี่ยภูมิคุ้มกันตนของกลุ่มควบคุมในระยะ ก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ

.05 จึงเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยภูมิคุ้มกันตน เป็นรายคู่ด้วยวิธีทดสอบแบบนิวแมน-คูลส์ (Newman-Keuls Method) ดังตารางที่ 8 พบว่า กลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยภูมิคุ้มกันตนในระยะหลังการทดลองและ ระยะติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และคะแนนเฉลี่ยภูมิคุ้มกันตนในระยะหลังการทดลอง และระยะก่อนการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

1. การทดสอบปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งจะไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 กล่าวคือ วิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองนั้นส่งผลร่วมกันต่อภูมิคุ้มกันตน จะเห็นว่าในระยะก่อนการทดลองทั้งสองกลุ่มมีคะแนนเฉลี่ยภูมิคุ้มกันตนแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อระยะผ่านไปในช่วงหลังการทดลอง และระยะ

ติดตามผล มีคะแนนเฉลี่ยภูมิคุ้มกันตนแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งนักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มได้มีโอกาสเข้าร่วมการให้คำปรึกษาทั้งหมด 12 ครั้ง กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มส่งเสริมให้บุคคลเกิดความเข้าใจ ขอมรับ และฝึกการค้นหาความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของตนเองที่มีต่อสภาพการณ์ต่างๆ การหาวิธีการเปลี่ยนแปลงความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลนั้นด้วยการใช้เทคนิคต่างๆ ได้แก่ การฝึกโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล การแสดงบทบาทสมมติ การจินตนาการแบบพิจารณาเหตุผล และอารมณ์ รวมทั้งได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ต่างๆ กับเพื่อนภายในกลุ่ม จนกระทั่งเกิดความคิดความเชื่อใหม่ที่สมเหตุสมผล จึงทำให้นักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มมีระดับคะแนนเฉลี่ยภูมิคุ้มกันตนสูงขึ้นในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล

2. นักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีภูมิคุ้มกันตนสูงกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 และ 3 โดยแต่ละครั้งที่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม จะได้รับความรู้ และฝึกปฏิบัติในการค้นหาความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของแต่ละบุคคล โดยนักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมได้ฝึกการค้นหาความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่มีต่อสถานการณ์ที่ทำให้ตนเองขาดสติสัมปชัญญะ เหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด เหตุการณ์เสี่ยงของวัยรุ่น ผลกระทบที่มีต่ออารมณ์ พฤติกรรมที่แสดงออกจากการที่มีความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลต่อเหตุการณ์ต่างๆ และยังได้รับการส่งเสริมให้สร้างความคิดความเชื่อใหม่ที่สมเหตุสมผลมาโต้แย้งกับความเชื่อเดิมที่ไม่สมเหตุสมผล นอกจากนี้นักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำ

ปรึกษากลุ่มยังได้รับการเรียนรู้และสร้างความคิดความเชื่อในการมองโลกในแง่ดี การสร้างความคิดที่สมเหตุสมผลต่อการขอรับความช่วยเหลือจากผู้ที่ใกล้ชิด ทั้งยังได้รับโอกาสให้กล้าเปิดเผยตนเองกับเพื่อนในกลุ่มได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น การแสดงถึงความเป็นกัลยาณมิตรของเพื่อนที่ร่วมกลุ่ม สอดคล้องกับการศึกษาของ สานนท์ อนันตานนท์ (2550, หน้า 82) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อการพัฒนาพฤติกรรมเชิงจริยธรรมทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนเมืองพัทยา 3 ผลการศึกษาพบว่านักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ได้เกิดการพัฒนาความคิดในด้านความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลทำให้เกิดความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผลในเรื่องของพฤติกรรมเชิงจริยธรรมสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ กิรณาวชิโรภาสกรณ์ (2548, หน้า 74) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เพื่อเพิ่มแรงจูงใจภายในด้านการเรียน ของนักศึกษา ชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ พบว่านักศึกษาที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มมีแรงจูงใจภายในด้านการเรียนเพิ่มมากขึ้นในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุม

3. นักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีภูมิคุ้มกันตนในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 4 และ 5 จากการสังเกตของผู้วิจัยในการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม พบว่าในครั้งที่ 1 และครั้งที่ 2 ของการได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม นักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษายังไม่กล้าแสดงความคิดเห็นไม่กล้าตอบคำถาม ผู้ให้คำปรึกษาได้ให้สมาชิกร่วมกันสร้างข้อตกลงในการ

เรียนรู้ร่วมกัน เช่นการรักษาความลับ การแสดงความคิดเห็น กระตุ้นให้สมาชิกได้กล้าเปิดเผยตนเอง และเกิดความรู้สึกคุ้นเคยกัน โดยผ่านเทคนิคต่างๆ ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ได้แก่ การโต้แย้งเพื่อจัดความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล การแสดงบทบาทสมมติ การเปิดเผยตนเอง การจินตนาการแบบพิจารณาเหตุผล และอารมณ์ การคิดเป็นการบ้าน การปรับเปลี่ยนการใช้ภาษา โดยผ่านการจัดบรรยากาศที่ผ่อนคลายและเป็นกันเอง ทำให้การเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งต่อๆ มา สมาชิกกล้าแสดงความคิดเห็น กล้าที่จะเปิดเผยตนเอง และยังได้นำความรู้ไปใช้ฝึกกับเหตุการณ์จริงที่เกิดขึ้นนอกเวลาการให้คำปรึกษา จะเห็นได้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมมีผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภูมิคุ้มกันตนในนักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

4. นักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีภูมิคุ้มกันตนในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งเป็นไปตาม สมมติฐานข้อที่ 6 ทั้งนี้เพราะนักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มได้ผ่านการฝึกคิดพิจารณาในประเด็นที่เกี่ยวกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลต่อเหตุการณ์ที่ขาดสติ การมองโลกในแง่ร้าย การเกิดเหตุการณ์เสี่ยง และเหตุการณ์ที่เป็นปัญหาในชีวิตของตนเอง พร้อมทั้งผ่านการฝึกทักษะการคิดอย่างมีเหตุผล การโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และนำความรู้และทักษะที่ได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่มการให้คำปรึกษา ทั้ง 12 ครั้ง ไปปรับใช้กับชีวิตจริง ทำให้วัยรุ่นมีการพัฒนาความคิดอย่างมีเหตุผล และเป็นระบบ จนเกิดเป็นลักษณะนิสัยของแต่ละบุคคล จึงทำให้นักเรียนรักษารูปแบบการคิดไปสู่ระยะติดตามผลได้ ดังคำกล่าวของ บล็อก (Block, 1987, p. 61,

อ้างถึงใน นิศารัตน์ มัชยศักดิ์วาร, 2546, หน้า 92) ที่กล่าวว่าแม้เงื่อนไขสภาพแวดล้อมจะเปลี่ยนไปจากเดิม แต่ถ้าบุคคลนั้นมีความมั่นใจในรูปแบบการคิดของตนเองเพียงพอที่จะรับผิดชอบตนเองได้มากขึ้น โดยไม่ต้องการฝึกจากผู้ให้คำปรึกษาทุกครั้งที่เกิดปัญหาสรุปได้ว่าการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ที่นักเรียนวัยรุ่นได้รับการเรียนรู้ และฝึกทักษะตลอดทั้งโปรแกรม ทำให้นักเรียนสามารถป้องกันการกลับไปมีความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และยังรักษารูปแบบการคิดที่มีเหตุผลได้อย่างคงทน ซึ่งเกิดจากการที่สมาชิกมีความมุ่งมั่นในการใช้หลัก ABCDEF และนำทักษะ และสิ่งที่ได้เรียนรู้ทั้งหมดไปปรับใช้กับสถานการณ์ที่จะชักจูงให้หลงไปในทางเลื่อม ใได้อย่างต่อเนื่องจนเกิดการพัฒนาขึ้นเป็นนิสัย และการคิดที่สมเหตุสมผล ซึ่งส่งผลให้ภูมิคุ้มกันตนในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลมีความแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

5. จากผลการศึกษาพบว่าเมื่อวิเคราะห์คะแนนเฉลี่ยของภูมิคุ้มกันตน ดังตารางที่ 2 โดยแยกเป็นองค์ประกอบภายในของภูมิคุ้มกันตน ปรากฏว่า ด้านสติสัมปชัญญะ ด้านการมองโลกในแง่ดี และด้านความสามารถในการจัดการปัญหา นักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมมีคะแนนเฉลี่ยในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง ส่วนด้านความชอบเสี่ยงนักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม มีคะแนนเฉลี่ยในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีส่วนช่วยให้นักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีภูมิคุ้มกันตนสูงขึ้น

จากผลการศึกษาผู้วิจัยพบข้อสังเกตของนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มควบคุม พบว่าคะแนนเฉลี่ยภูมิคุ้มกัน

ตนลดต่ำลงในระยะหลังการทดลอง และคะแนนเฉลี่ย
 ภูมิคุ้มกันตนสูงขึ้นในระยะติดตามจะเห็นว่าระดับ
 ภูมิคุ้มกันตนมีการเปลี่ยนแปลง เนื่องจากในช่วงระยะ
 เวลาการทดลอง ทางโรงเรียนได้มีการจัดกิจกรรมโครง
 งานบูรณาการ และกิจกรรมแข่งขันศิลปหัตถกรรม
 นักเรียน ซึ่งทั้งกลุ่มควบคุม และกลุ่มที่ได้รับการให้
 คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และ
 พฤติกรรม ได้เข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าว โดยทั้งสอง
 กิจกรรมนั้น นักเรียนต้องได้รับการฝึกทักษะทาง
 วิชาการอย่างเข้มข้น และต้องมีการแข่งขันเพื่อให้
 รับชัยชนะ อีกทั้งตัวนักเรียน และสถานศึกษาต่างก็มี
 ความคาดหวังสูง หากนักเรียนวัยรุ่นมีความคิดความ
 เชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลต่อสภาวะการณดังกล่าวแล้ว ย่อม
 ส่งผลกระทบ ให้ระดับภูมิคุ้มกันตนลดต่ำลง สำหรับ
 นักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณา
 เหตุผลและอารมณ์ได้มีโอกาสเรียนรู้และฝึกทักษะ จาก
 การเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มทำให้นักเรียนกลุ่มนี้มี
 ระดับภูมิคุ้มกันตนสูงขึ้นแต่นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มควบคุม
 ไม่มีโอกาสได้เรียนรู้และฝึกทักษะดังกล่าวทำให้คะแนน
 เฉลี่ยภูมิคุ้มกันตนในระยะหลังการทดลองลดต่ำลง และ
 ในเวลาต่อมาหลังจากหมดกิจกรรมโครงงานบูรณาการ
 และแข่งขันศิลปหัตถกรรมนักเรียน ซึ่งตรงกับระยะ

ติดตามผล นักเรียนวัยรุ่นทั้งสองกลุ่มไม่ได้ตกอยู่ใน
 ภาวะที่แข่งขันซึ่งมีการจัดการเรียนการสอนตามปกติ
 จึงทำให้ทั้งสองกลุ่มมีระดับภูมิคุ้มกันตนที่สูงขึ้นใน
 ระยะติดตามผล ดังนั้นจะเห็นได้ว่าหากนักเรียนวัยรุ่น
 ต้องตกอยู่ในสภาวะการณที่เป็นปัญหา แล้วนักเรียนได้มี
 โอกาสเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล
 อารมณ์ และพฤติกรรม ก็จะสามารถทำให้พวกเขาเหล่านั้น
 สามารถนำความรู้และทักษะต่างๆ ที่ได้รับมาใช้ใน
 การจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม และ
 ส่งผลให้ภูมิคุ้มกันตนสูงขึ้น

ข้อเสนอแนะในการวิจัย

1. ควรมีการศึกษาในลักษณะขยายผลไปสู่กลุ่ม
 เยาวชนอื่นๆ ทั้งนี้ ผลการวิจัยพบว่า โปรแกรมการให้
 คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม
 สามารถช่วยให้นักเรียนวัยรุ่นมีภูมิคุ้มกันตนสูงขึ้นอย่าง
 ชัดเจน
2. ควรนำโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบ
 พิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมไปใช้ ร่วมกับ
 กิจกรรมอื่นๆ ทั้งนี้เพื่อให้ประสิทธิผลสูงขึ้นโดยเฉพาะ
 กิจกรรมที่มุ่งพัฒนาองค์ประกอบภายใน แต่ละด้านของ
 ภูมิคุ้มกันตน

เอกสารอ้างอิง

- กิริณา วชิโรภาสกรณ์. (2548). ผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เพื่อเพิ่มแรงจูงใจภายในด้านการเรียน ของนักศึกษา ชั้นปีที่ 2 ปีการศึกษา 2547 มหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ดุจเดือน พันธมนาวิน และงามตา วนินทานนท์. (2551). รายงานการวิจัยเรื่อง การวิจัยเพื่อพัฒนาเครื่องมือวัดทางจิตแบบพหุมิติ ด้านการมีภูมิคุ้มกันตน. กรุงเทพฯ: สำนักงานการวิจัยแห่งชาติ.
- นิสารัตน์ มัชยศักดิ์ถาวร. (2546). ผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์กับการควบคุมตนเองที่มีต่อพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพยาเสพติดของวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- सानนท์ อนันทานนท์. (2550). ผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อการพัฒนาพฤติกรรมเชิงจริยธรรมทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- สถาบันรามจิตติ. (2550). รายงานตัวบ่งชี้/รายจังหวัด. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักงานคณะกรรมการปฏิรูปสุขภาพแห่งชาติ. (2549). คู่มือเฝ้าระวังชีวิต : รักพ่อ เพื่อพ่อ ขอดำเนินชีวิตด้วยหลักเศรษฐกิจพอเพียง. นนทบุรี: กระทรวงสาธารณสุข.
- Corey, G. (1990). *Theory and practice of group counseling*. Belmont, CA: Brooks/ Collins.
- Howell, D.C. (2007). *Statistical methods for psychology* (6th ed.). Belmont, CA: Thomson Wadsworth.
- Patterson, C.H. (1980). *Theories of counseling and psychotherapy* (3rd ed.). New York: Harper and Row.