

การพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางสังคม
สำหรับวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า *

The Developing of Group Counseling Program to Enhance The Social Intelligence
for Adolescents at Risk to Depression.

ทัชชา สุริโย (Tatcha Suriyo) **

อมราพร สุรการ (Amaraporn Surakarn) ***

อัจศรา ประเสริฐสิน (Ujsara Prasertsin) ****

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีความมุ่งหมาย 1) เพื่อพัฒนาและทดลองใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางสังคมสำหรับวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า โดยใช้ทฤษฎีของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ ทฤษฎีของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง และทฤษฎีของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบวิเคราะห์สัมพันธภาพ กลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก คือ ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา จำนวน 5 คน ที่จะให้ข้อเสนอแนะเพื่อนำไปพัฒนาปรับปรุงโปรแกรม และใช้วิธีวิจัยเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งประกอบไปด้วยเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดทฤษฎีความฉลาดทางสังคม ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม และแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับภาวะซึมเศร้า เพื่อประเมินผลของการพัฒนาโปรแกรม ซึ่งเป็นการวิเคราะห์เนื้อหาและประเมินผลจากผู้เชี่ยวชาญ กลุ่มเป้าหมายในการทดลองใช้โปรแกรมเลือกแบบเจาะจงจากนักเรียน ซึ่งเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า จำนวน 4 คน และไม่มีความเสี่ยง จำนวน 4 คน

ผลการวิจัยพบว่า 1) โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่พัฒนาขึ้นใช้ระยะเวลาจำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที โดยแต่ละครั้งประกอบด้วยรายละเอียด ได้แก่ (1) ชื่อของโปรแกรม (2) หลักการ (3) จุดมุ่งหมายของโปรแกรม (4) วิธีดำเนินการ ซึ่งประกอบไปด้วย 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา และขั้นยุติการให้คำปรึกษา และ (5) การประเมินผล ซึ่งโปรแกรมนี้มุ่งเน้นไปที่การพัฒนาองค์ประกอบของความฉลาดทางสังคม 2 ปัจจัย ปัจจัยแรกคือ การตระหนักรู้ทางสังคม ได้แก่ การรับรู้อารมณ์

* พัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางสังคมสำหรับวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า
Development of Group Counseling Program to Enhance The Social Intelligence for Adolescents at Risk to Depression.

** นิสิตปริญญาโท แขนงจิตวิทยาการให้คำปรึกษา สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
E-mail: lookyoong@gmail.com Student of the Degree Master of Arts Program in Department of Applied Psychology, Graduate School, Srinakharinwirot University.

*** วท.ด. อาจารย์ประจำ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

E-mail: amaraporn.s@gmail.com Thesis Advisors : Professor of Graduate School Srinakharinwirot University, Ph.D.

**** ค.ด. อาจารย์ประจำ สำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

E-mail: ubib_p@hotmail.com Thesis Co- Advisors : Professor of Educational and Psychological Test Bureau, Srinakharinwirot University, Ph.D.

ของผู้อื่น การให้ความสนใจผู้อื่น การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และการรับรู้ทางสังคม ปัจจัยที่สองคือ การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ได้แก่ ความสามารถในการเข้าร่วมกับบุคคล ความสามารถในการแสดงตนเอง ความสามารถในการชี้นำพฤติกรรมของบุคคล และความสามารถในการคำนึงถึงผู้อื่น ระยะเวลาในการใช้โปรแกรม คือ 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 90 นาที ในช่วงเวลา 15.30-17.00 น. ซึ่งโปรแกรมนี้นี้มีการประเมินผลโดยผู้ทรงคุณวุฒิ แล้วนำมาคำนวณค่าดัชนีสอดคล้องระหว่างเนื้อหา (IOC) ซึ่งพบว่ามีความสอดคล้องระหว่าง 0.80 -1.00 และ 2) เมื่อนำโปรแกรมไปทดลองใช้ พบว่า โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่พัฒนาขึ้นนี้มีคุณภาพสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ การพัฒนา สามารถนำไปใช้ในการเสริมสร้างความฉลาดทางสังคมในวัยรุ่นได้

คำสำคัญ: ความฉลาดทางสังคม , ภาวะซึมเศร้า ,วัยรุ่น , โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม

Abstract

The purpose of this research is to develop and experiment of group counseling program to enhance the social intelligence for adolescents at risk to depression. This was designed to use Gestalt Group Counseling Theory, Reality Group Counseling Theory and Transactional Analysis Counseling Theory. The key informants are 5 experts of psychology to provide feedback to the development and improvement program and using papers research method and study related research which include concepts and theories of social intelligence and group counseling and depression to assess the result of develop the program. This research is content analysis and experts assessment. Samples for studying became resulted by purposive selection from the student 4 persons which risk to depression and 4 persons which no risk to depression.

This program was used 12 times over 90 minute periods. The components of developing social intelligence program include (1) the name of the program (2) the principle (3)the aim of the program (4) the procedure has three stages: an event leading to the event ,activities enhancing social intelligence and summary of activities and (5) evaluation. Which focusing on development the elements of social intelligence included of two factors : The first factor was social awareness with primal empathy, attunement, empathic accuracy and social cognition indicators. The second factor was social facility with synchrony, self – presentation, influence and concern indicators. The development program takes place 4 weeks (3 days in each week/90 minutes per day from 15.30-17.00 o/c).The program were evaluated by 5 experts and then calculated the index of item - objective congruence (IOC) showing IOC value from 0.80 – 1.00. And 2) then the program brought to pilot study found this program is in accord with the developmental objectives with are able to apply to the adolescents.

Keyword: Social Intelligence, Depression, Adolescents, Group Counseling Program

บทนำ

จากผลการสำรวจความชุกโรคซึมเศร้าของคนไทย การศึกษาระดับชาติปี 2551 โดยธณินท์ กองสุข และคณะ ได้ประมาณการว่า คนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป จำนวน 1,311,797 คน ป่วยด้วยโรคซึมเศร้าชนิดรุนแรง (major depressive episode) และจำนวน 181,809 คน ป่วยเป็นโรคซึมเศร้าชนิดเรื้อรัง (dysthymia) และพบความชุกของโรคซึมเศร้ามากที่สุดในเขตกรุงเทพมหานคร และจากรายงานการศึกษาของมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ได้วิจัยออกมาว่า ในปี 2020 โรคซึมเศร้าจะเป็นปัญหาสาธารณสุขระดับโลกอันดับที่ 2 รองลงมาจากโรคหัวใจ หลอดเลือด เพราะปัจจัยทางเศรษฐกิจและสังคม อย่างไรก็ตามสถานการณ์โรคซึมเศร้าในประเทศไทย ถือเป็นปัญหาที่เฝ้าจับตามองอันดับ 4 ซึ่งเป็นเรื่องที่สังคมต้องให้ความสำคัญ เพราะโรคซึมเศร้าเป็นเรื่องที่มีผลกระทบต่อเศรษฐกิจและสังคมอย่างมาก (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข : 35-42) ผู้ที่ป่วยเป็นโรคซึมเศร้านั้น นอกจากมีอาการซึมเศร้าร่วมกับอาการต่างๆ แล้ว การทำงานหรือการประกอบกิจวัตรประจำวันก็แย่ลงด้วย และจะมีการเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมค่อนข้างมาก การเปลี่ยนแปลงหลักๆ จะเป็นในด้านอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด พฤติกรรม ร่วมกับอาการทางร่างกายต่างๆ หนึ่งในลักษณะของการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญ คือ ความสัมพันธ์กับคนรอบข้างเปลี่ยนไป ซึมลง ไม่ร่าเริงแจ่มใสเหมือนก่อน ไม่ค่อยพูดจากับใคร หงุดหงิดบ่อยกว่าเดิม เก็บตัวมากขึ้น ชอบแยกตัวอยู่คนเดียว

ในบรรดาปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในวัยรุ่นนั้น ภาวะซึมเศร้า จัดเป็นปัญหาที่สำคัญ ทั้งนี้เพราะความชุกและอัตราการตายที่สูงเมื่อเปรียบเทียบกับปัญหาจิตเวชอื่นๆ และ พบว่าวัยรุ่นมีปัญหาที่สำคัญคือ ปัญหาการปรับตัวทางอารมณ์และสังคม เช่น ไม่สามารถสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนๆ ได้ ปัญหาความขัดแย้งกับพ่อแม่ ไม่สามารถปรับตัวอย่างเหมาะสมกับเพื่อนต่างเพศ ฯลฯ เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายในระยะวัยรุ่น ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ตามมา ประกอบกับสังคมคาดหวังให้วัยรุ่นเรียนรู้บทบาทที่เหมาะสมทางสังคมเพิ่มขึ้น (อาภา จันทรสกุล ,2551)

"ความฉลาดทางสังคม" (Social Intelligence: SI) เป็นความฉลาดอีกด้านหนึ่ง ซึ่งหากได้รับการส่งเสริม ก็จะมีส่วนสำคัญในการช่วยให้วัยรุ่นสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข มีทักษะในการสื่อสารกับผู้อื่น และสร้างมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อคนรอบข้าง ดังที่ Agata Maltesea, Marianna Alesia, Azzurra Giuseppa Maria Alùb (2012 :บทคัดย่อ) กล่าวว่า หากวัยรุ่นมีความฉลาดทางสังคมสูงจะมีภาพลักษณ์แห่งตนเชิงบวกด้วย นั่นคือ มีการเห็นค่าในตนเอง ซึ่งส่งผลต่อพฤติกรรม และอารมณ์ซึ่งเป็นส่วนประกอบของความฉลาดทางสังคม และ Kaj Bjorkqvist and Karin Osterman (2000 :บทคัดย่อ) กล่าวว่า ความฉลาดทางสังคมเป็นสิ่งจำเป็นที่จะช่วยลดพฤติกรรมก้าวร้าวได้ ทำให้ความขัดแย้งในสังคมลดลง ทั้งนี้ อัลเบิร์ต กล่าวว่าบุคคลที่มีความฉลาดทางสังคมสูงสามารถดึงดูดให้บุคคลอื่นอยากเข้าใกล้ ทำให้คนอื่นรู้สึก มีค่า มีความสามารถ ได้รับความรักความเคารพ ความชื่นชม ในขณะที่บุคคลที่มีความฉลาดทางสังคมต่ำ จะเป็นผู้ที่ขาดการตระหนักรู้ในตน หมกมุ่นอยู่กับความเครียดของตนเอง ทำให้ผู้อื่นรู้สึกด้อยค่า รู้สึกถูกดูถูก ล้มเหลวในการแสดงพฤติกรรมกับผู้อื่น (กาญจนาภรณ์ สุวิทยารัตน์,2557) ซึ่ง การบำบัดรักษาวัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้าที่ผ่านมา ยังไม่มีรูปแบบที่ชัดเจนในการดูแลวัยรุ่นที่มีภาวะเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้าในโรงเรียนอย่างทันทั่วถึง ทำให้พบว่าปัญหาเกี่ยวกับภาวะซึมเศร่ายังคงมีอยู่ไม่น้อย และสถิติของวัยรุ่นที่เป็นโรคซึมเศร่ายังคงเพิ่มขึ้นอยู่ในแต่ละปี ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะพัฒนา

โปรแกรม เพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางสังคมของวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า โดยใช้เทคนิคในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (Group Counseling) และประยุกต์ใช้ทฤษฎีในการให้คำปรึกษาตามแนวคิดต่างๆ ได้แก่ ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบวิเคราะห์สัมพันธภาพ และทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ มาใช้ในการสร้างโปรแกรม ซึ่งการใช้ทฤษฎีที่หลากหลายจะช่วยส่งเสริมประสิทธิภาพในการดำเนินการกลุ่มได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น (Thompson.2003:Preface อ้างถึงใน กาญจน์กมล สุวิทยารัตน์,2557) การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เป็นการจำลองสภาพการอยู่ร่วมกัน ช่วยให้คนเรียนรู้ต่อการปรับตัวทางสังคมได้ใกล้เคียงกับสภาพความเป็นจริง เกิดการเรียนรู้ทักษะทางสังคมอย่างมีประสิทธิภาพ การมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกันของสมาชิกภายในกลุ่ม ทำให้สมาชิกแต่ละคนได้ข้อมูลย้อนกลับจากกลุ่มเกี่ยวกับตนเอง ทำให้เกิดการรับรู้ว่าคุณค่าของตนเองอย่างไร ความไว้วางใจ ความจริงใจ การยอมรับและเคารพในสิทธิของกันและกัน ช่วยให้สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มกล้าเปิดตนเอง ขณะเดียวกันก็เรียนรู้ที่จะรับฟังผู้อื่น ซึ่งมีค่านิยมแตกต่างจากตน เพิ่มความไวในการรับรู้ความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่น เรียนรู้วิธีการโต้แย้งหรือเผชิญหน้ากับผู้อื่นอย่างตรงไปตรงมา ด้วยท่าทีที่เอื้ออาทร ห่วงใย อีกทั้งช่วยให้สมาชิกตระหนักถึงการอยู่ร่วมกันแบบร่วมมือกัน ช่วยเหลือ ให้กำลังใจ ให้การยอมรับอย่างจริงจังต่อกัน เมตตาต่อกัน เป็นกำลังเกื้อกูลต่อการพัฒนาศักยภาพของแต่ละคน (อาภา จันทรสกุล ,2551) สอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 (พ.ศ.2555 – 2559) ซึ่งกล่าวว่า ปัจจัยที่สำคัญที่สุดต่อการพัฒนาประเทศให้มีความเจริญก้าวหน้า นั่น คือ การพัฒนาคน โดยการสร้างเสริมศักยภาพของคนทุกมิติ (สมบุรณ์ จารุณะ,2558)

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางสังคมสำหรับวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า
2. เพื่อทดลองใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางสังคมสำหรับวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงทดลอง โดยดำเนินการวิจัยตามขั้นตอน ดังนี้

1. การวิจัยระยะที่ 1 เป็นการออกแบบและพัฒนาโปรแกรม ดังนี้

- 1.1 ศึกษาแนวคิดหลักการจาก เอกสาร ตำราและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางสังคมและภาวะซึมเศร้า โดยนำทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม ประกอบไปด้วย ทฤษฎีของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ ทฤษฎีของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง และทฤษฎีของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบวิเคราะห์สัมพันธภาพ ในการวิเคราะห์เอกสารที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางสังคม

- 1.2 พัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางสังคมสำหรับวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า โดยยึดนำแนวคิด ทฤษฎี ซึ่งประกอบไปด้วยองค์ประกอบของความฉลาดทางสังคมของโกลแมน ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง และทฤษฎี

การให้คำปรึกษากลุ่มแบบวิเคราะห์สัมพันธภาพ มาเป็นฐานในการใช้พัฒนาโปรแกรม เพื่อที่จะทำให้โปรแกรมมีความสมบูรณ์และมีความน่าเชื่อถือมากยิ่งขึ้น

1.3 สร้างแบบประเมินโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางสังคมสำหรับวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า คือ แบบสังเกตกิจกรรมการให้คำปรึกษากลุ่ม 2 ด้าน ได้แก่ ด้านเนื้อหา ด้านการร่วมกิจกรรมของวัยรุ่น ซึ่ง การวิเคราะห์ข้อมูลใช้การวิเคราะห์เนื้อหา โดยประเมินความเหมาะสมของรูปแบบโดยการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน

2. การวิจัยระยะที่ 2 เป็นการทดลองใช้โปรแกรม โดยก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม เครื่องมือที่ใช้คือแบบวัดภาวะซึมเศร้า CES-D (center for epidemiological studies-depression scale) ฉบับภาษาไทย ซึ่งเป็นเครื่องมือวัดอาการซึมเศร้าประเภท self-report ที่พัฒนาขึ้นมาโดยนักวิจัยแห่ง center for epidemiological studies ที่ National institute of mental health ประเทศสหรัฐอเมริกา ดัดแปลงเป็นภาษาไทยโดย อุมพร ตรังคมบัติ และคณะ (2541,หน้า12 อ้างถึงใน วราภรณ์ วรณพิรุณ) มาใช้ในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งเป็นวัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสาธิตน้ำผึ้งจำนวน 30 คน และใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Selective) ตามความสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย รวมเป็นจำนวน 8 คน ที่มีคะแนนประเมินภาวะซึมเศร้า CES-D สูงกว่า 22 คะแนน จำนวน 4 คน และที่มีคะแนนประเมินภาวะซึมเศร้า CES-D ต่ำกว่า 22 คะแนน จำนวน 4 คน เมื่อกลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมโปรแกรมแล้ว เครื่องมือที่ใช้คือการสังเกตแบบมีส่วนร่วม เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพใช้เครื่องบันทึกเสียง ประเมินผลจากการสังเกตความตั้งใจ การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น และจากการสรุปประเด็นสำคัญของสมาชิกในกลุ่ม

ผลการวิจัย

1. ผลการพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางสังคมสำหรับวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า

เมื่อศึกษาแนวคิดหลักการจาก เอกสาร ตำราและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางสังคม และภาวะซึมเศร้า โดยนำทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม ประกอบไปด้วย ทฤษฎีของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ ทฤษฎีของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง และทฤษฎีของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบวิเคราะห์สัมพันธภาพ มาเป็นฐานในการใช้พัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางสังคมสำหรับวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้าจำนวน 12 ครั้ง โดยจะใช้เวลาในการเข้าร่วมโปรแกรมจำนวน 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 90 นาที ในช่วงเวลา 15.30-17.00 น. ซึ่งครั้งที่ 1 จะเป็นการปฐมนิเทศ และสร้างความคุ้นเคย ครั้งที่ 2 เป็นการตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง ครั้งที่ 3-11 เป็นการเสริมสร้างตามวัตถุประสงค์ขององค์ประกอบความฉลาดทางสังคม คือ การตระหนักรู้ทางสังคม ได้แก่ การรับรู้ทางสังคม การให้ความสนใจผู้อื่น การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และการรับรู้อารมณ์ของผู้อื่น และการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ได้แก่ ความสามารถในการเข้าร่วมกับบุคคล ความสามารถในการแสดงตนเอง ความสามารถในการชี้นำพฤติกรรมของบุคคล และความสามารถในการคำนึงถึงผู้อื่น และครั้งที่ 12 เป็นการยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม ซึ่งในแต่ละครั้งจะใช้เทคนิคที่สำคัญตามทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มทั้ง 3 ทฤษฎีซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับตัวแปร มาผสมผสานกัน โดยใช้ขั้นตอน

การให้คำปรึกษากลุ่ม ได้แก่ ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษากลุ่ม ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่ม และขั้นยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยโปรแกรมที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้น นำให้ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา จำนวน 5 ท่าน ได้ทำการตรวจสอบ และนำคะแนนที่ได้จากผู้เชี่ยวชาญ มาคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC : Index of Congruence) และคัดเลือกข้อที่มีค่า IOC ผ่านเกณฑ์ ซึ่งผลการประเมินของผู้เชี่ยวชาญได้ค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ระหว่าง 0.67 - 1.00 จากนั้นนำโปรแกรมไปทำการปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ เพื่อให้โปรแกรมมีความสมบูรณ์และเหมาะสมมากยิ่งขึ้นและสามารถที่จะนำไปใช้พัฒนาวัยรุ่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ผลการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญ ต้องมีปรับแก้และเพิ่มเติมในส่วนของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม ซึ่งในขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา ผู้เชี่ยวชาญให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม ว่าให้แจกแจงรายละเอียดลงในเอกสาร เกี่ยวกับเรื่องร่วมกันแสดงความคิดเห็นในการให้คำปรึกษาในครั้งที่ผ่านมามีเป็นเรื่องราวอะไร ในทุกครั้งที่ดำเนินการให้คำปรึกษา จากเดิมที่ผู้วิจัยไม่ได้ระบุรายละเอียดว่า ให้สมาชิกทบทวนและแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องอะไร ซึ่งจะทำให้เกิดความชัดเจนมากยิ่งขึ้น ในขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา ผู้เชี่ยวชาญให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมว่า ให้แจกแจงรายละเอียดลงในเอกสารให้ชัดเจนโดยเขียนเพิ่มคำอธิบายให้เห็นภาพว่า สมาชิกต้องทำอะไรบ้าง มีวิธีการอย่างไร เพื่อนำไปสู่วัตถุประสงค์ที่ต้องการ ซึ่งจะทำให้โปรแกรมมีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้นและง่ายสำหรับความเข้าใจของผู้ที่สนใจนำโปรแกรมไปใช้ประโยชน์มากขึ้น ในการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มนั้น ผู้ให้คำปรึกษาต้องพูดเพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าไปเป็นส่วนหนึ่งของเรื่องราวที่เพื่อนสมาชิกกลุ่มเปิดเผยตนเอง หลีกเลี่ยงการสอบถาม เพราะการสอบถามจะนำไปสู่การหาเหตุผล มีการใช้เหตุผลตอบ ควรดึงเข้าสู่ความรู้สึกที่เพื่อนสมาชิกกลุ่มจะเป็นส่วนหนึ่งได้ง่าย เช่น จากที่เพื่อนบอกเล่าความรู้สึกผิดหวังกับเรื่อง ... เพื่อนสมาชิกกลุ่ม มีใครอยากบอกอะไรเพื่อนคนนี้ไหมคะ ? จากเดิมที่ผู้วิจัยให้สมาชิกคนอื่นๆในกลุ่มสอบถามเพิ่มเติม และแสดงความคิดเห็นในเรื่องที่สมาชิกกำลังบอกเล่าความรู้สึกและเหตุการณ์นั้นออกมา ถ้าใช้คำเหล่านี้ จะเป็นการอภิปรายกลุ่ม ต้องใช้คำว่าชวนให้สมาชิกกลุ่มเป็นส่วนหนึ่งของเรื่องราวที่สมาชิกกลุ่มบอกเล่าออกมา ในส่วนของรูปแบบกิจกรรมนั้น ควรปรับให้มีความสนุก น่าสนใจมากขึ้น เพื่อดึงดูดให้สมาชิกซึ่งเป็นกลุ่มวัยรุ่นรู้สึกสนุกและอยากร่วมกิจกรรม เช่น การเขียนความรู้สึกลงบนกระดาษ ทำให้สมาชิกได้พิจารณาความรู้สึกที่เป็นรูปธรรมสามารถสื่อสารออกมาได้ง่ายและชัดเจนมากยิ่งขึ้น สามารถคิดและพูดออกมา ได้ชัดเจน จากเดิมที่ผู้วิจัยให้สมาชิกถ่ายทอดความรู้สึกออกมาเป็นคำพูดอย่างเดียว ซึ่งรูปแบบกิจกรรมของโปรแกรมในแต่ละครั้ง ไม่จำเป็นต้องใช้เทคนิคที่มากเกินไป เพียงปรับเทคนิคที่นำมาใช้ให้ชัดเจน โดยหากผู้ให้คำปรึกษาต้องการชี้ให้สมาชิกในกลุ่มเห็นถึงความสำคัญของการใส่ใจผู้อื่น การรับฟังอย่างตั้งใจ การรับฟังอย่างเป็นกลางโดยไม่ตัดสินผู้อื่นนั้น ผู้ให้คำปรึกษาควรให้สมาชิกคนอื่นๆ รับรู้ความรู้สึกของเพื่อนสมาชิกที่เล่าเรื่อง โดยให้สมาชิกคนอื่นๆเป็นผู้สะท้อนความรู้สึกออกไปให้สมาชิกที่เล่าเรื่องได้รับรู้ แล้วให้สมาชิกคนนั้นสะท้อนความเห็นกลับมาเกี่ยวกับความรู้สึกที่เป็นประโยชน์ที่สมาชิกคนอื่นๆสะท้อนความรู้สึกให้ว่ารู้สึกอย่างไร ซึ่งเป็นการสื่อให้เห็นอย่างชัดเจนว่าคนฟังใส่ใจ ตั้งใจฟัง การที่สมาชิกกลุ่มสื่อความรู้สึกนั้นให้เพื่อนสมาชิกเจ้าของเรื่องราวได้รับรู้ เป็นการแสดงถึงการรับรู้อารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น

โปรแกรมการให้คำปรึกษาในส่วนของการรับรู้ทางสังคมและความสามารถในการเข้าร่วมกับบุคคล ต้องปรับการดำเนินการเพื่อให้สมาชิกกลุ่มรับรู้ทางสังคมในแง่ที่กล้าเข้าสังคม พร้อมและปรับตัวเพื่อเข้าสังคมให้

ได้ ผ่านการรู้และเข้าใจกริยาท่าทางของคนในสังคมและตอบสนองได้เหมาะสมอย่างไร จากเดิมที่ผู้วิจัยดำเนินการให้คำปรึกษาเพื่อให้เกิดการรับรู้ทางสังคมในแง่การตระหนักหรือเห็นความสำคัญของสังคมที่จะต้องลงมือแก้หรือช่วยเหลือสังคมไม่ว่าอย่างใดก็อย่างหนึ่งเท่านั้น และในส่วนของ การเสริมสร้างความสามารถในการแสดงตนเองนั้น ผู้เชี่ยวชาญให้ข้อเสนอแนะว่าควรใช้การชักจูงพฤติกรรมที่เหมาะสมที่สมาชิกกลุ่มตระหนักได้ ผ่านการทำ *role playing* เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงความสามารถในการแสดงออกที่เหมาะสม และควรเพิ่มเติมให้สมาชิกกลุ่มได้ชักจูงบทบาทสัมพันธภาพแบบใกล้ชิดกับสมาชิกภายในกลุ่มแบบ *role playing* เพื่อให้ได้สัมผัสเชิงความรู้สึกกับรูปแบบสัมพันธภาพแบบใกล้ชิดมากที่สุด จากเดิมที่ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มสรุปถึงรูปแบบสัมพันธภาพแบบใกล้ชิดเพียงอย่างเดียว และในส่วนของ การเสริมสร้างความสามารถในการคำนึงถึงผู้อื่นนั้น ควรมีการปรับรูปแบบกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการมองเห็นและตระหนักถึงหัวอกคนอื่นที่มีปัญหา ที่กระตุ้นความเมตตากรุณาให้ลงมือช่วยเหลือ ซึ่งการวิเคราะห์ทัศนคติชีวิตตามแบบทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบวิเคราะห์สัมพันธภาพเพียงอย่างเดียว เป็น การมองและยอมรับทั้งตนเองและผู้อื่น เพื่อให้สัมพันธภาพเป็นแบบสอดคล้องกันเท่านั้น และการวิเคราะห์รูปแบบการใส่ใจเพียงอย่างเดียว เป็นการตระหนักถึงหัวอกคนอื่นที่เราแสดงความใส่ใจ ซึ่งจะมีผลต่อสัมพันธภาพระหว่างตนเองและผู้อื่น แต่ยังไม่ได้พูดถึงหัวใจที่คิดถึง เห็นใจ และช่วยเหลือคนอื่นเวลาเขามีปัญหา จึงต้องปรับรูปแบบกิจกรรมให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ ทั้งนี้ในการสรุปภาพรวมของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มต้องชวนสมาชิกกลุ่มใคร่ครวญว่าตลอดเวลาที่เข้ากลุ่มได้เรียนรู้อะไรเกี่ยวกับความฉลาด ทางสังคมบ้าง เป็นการถามเพื่อประเมินผู้นำกลุ่ม และมีการถามสมาชิกกลุ่มว่าได้ทำอะไรกับกลุ่ม และสิ่งที่ได้รับจากกลุ่มมีอะไรบ้าง เพื่อเป็นการให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนและประเมินตนเองว่าได้อะไรบ้าง รวมทั้งแสดงความรู้สึกว่ารู้สึกอย่างไรกับการเข้ากลุ่มครั้งนี้ และเมื่อการเข้ากลุ่มสิ้นสุดลง จะนำประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้ากลุ่มในครั้งนี้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันอย่างไร ซึ่งการประเมินผล ก็ควรพิจารณาจากผลงานของสมาชิกในกลุ่มด้วย เช่น ใบงาน ภาพถ่าย เพื่อเพิ่มความชัดเจนในการประเมินผล นอกจากการใช้วิธีสังเกตจากความตั้งใจ การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น และจากการสรุปประเด็นสำคัญของสมาชิกในกลุ่ม

2. ผลการทดลองใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางสังคมสำหรับวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า

เมื่อปรับแก้และเพิ่มเติมข้อมูลตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญแล้ว ได้มีการนำโปรแกรมไปทดลองใช้โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่นหญิงชั้น ม.4 ทั้งหมดจำนวน 8 คนโดยระหว่างทดลองวิจัย กลุ่มตัวอย่างมีการแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกร่วมกัน มีความตั้งใจฟังเพื่อนพูด มีบางครั้งที่ถูกเบียดเบียนความสนใจได้ง่าย ซึ่งสมาชิกในกลุ่มจะมีกลุ่มที่เป็นเพื่อนสนิทกัน อยู่กลุ่มเดียวกัน เมื่อเพื่อนในกลุ่มตนเองเล่าเรื่อง หรือแสดงความคิดเห็น ก็จะมีส่วนร่วมง่ายกว่าสมาชิกที่ไม่ได้อยู่ในกลุ่ม สมาชิกที่ไม่สนิทกับเพื่อนที่อยู่ในกลุ่มทดลองวิจัยนี้ ก็จะไม่ค่อยพูดแสดงความคิดเห็น จะมีลักษณะนั่งเงียบ พูดน้อย แต่เมื่อดำเนินกลุ่มไปได้สักระยะ และผู้วิจัยสอบถามความรู้สึกบ่อยขึ้น รวมทั้งตั้งคำถามเพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกที่พูดน้อยได้พูดมากขึ้น ก็จะสังเกตเห็นได้ว่าสมาชิกคนดังกล่าวมีความไว้วางใจและแสดงความรู้สึกมากขึ้น ซึ่งในระหว่างการทดลองวิจัยนี้ มีการใช้กิจกรรมที่หลากหลาย เพื่อสร้างความคุ้นเคย และเปิดเผยตนเองของสมาชิกในกลุ่มทำให้สมาชิกมีความสนใจที่จะทำกิจกรรมมากขึ้น ยกตัวอย่างเช่น กิจกรรมวาดรูปสัตว์ ที่บ่งบอกความเป็นตัวเรา สมาชิกให้ความร่วมมือในการวาด

รูป และอธิบายว่ารูปที่ตนเองวาด บ่งบอกถึงความเป็นตนเองอย่างไร โดยบรรยากาศเป็นไปอย่างผ่อนคลาย และสมาชิกในกลุ่มคนอื่นๆให้ความสนใจ ตั้งใจฟัง และแสดงความคิดเห็น ทำให้สมาชิกในกลุ่มรู้จักตัวตนของกันและกันได้ง่ายขึ้น อีกตัวอย่างกิจกรรมคือ กิจกรรมเพื่อเสริมสร้างการตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง และการให้ความสนใจผู้อื่น ผู้วิจัยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ โดยใช้เทคนิคการอยู่กับความรู้สึก (*Staying with feeling*) คือ ให้สมาชิกในกลุ่มหลับตา จากนั้นให้พิจารณาว่าในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา ตนเองมีความรู้สึกใดเกิดขึ้นบ้าง เหตุการณ์นั้นเป็นอย่างไร ทำให้สมาชิกได้ฝึกการตระหนักรู้อารมณ์ต่างๆของตนเองมากขึ้น และในขณะที่สมาชิกกำลังเล่าเรื่องราว ความรู้สึกของตนเองอยู่นั้น สมาชิกคนอื่นๆได้ฝึกการแสดงความคิดเห็นด้วยการสนใจ ใส่ใจ รับฟังเรื่องราว และมีโอกาสสะท้อนความรู้สึกออกไปให้สมาชิกผู้เล่าเรื่องได้รับรู้ ทำให้สมาชิกผู้เล่าเรื่องรับรู้ได้ว่า คนฟังใส่ใจและตั้งใจฟัง และในช่วงหลังการทดลองวิจัย ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม สมาชิกในกลุ่มได้สรุปถึงประโยชน์ที่ตนเองได้รับ และได้ให้ กับสมาชิกคนอื่นๆในกลุ่ม รวมถึงการนำประโยชน์ที่ได้จากการเข้ากลุ่มไปใช้ในชีวิตประจำวัน ซึ่งพบว่า ตรงตามวัตถุประสงค์ของโปรแกรม เช่น ได้ฝึกการตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง และฝึกการให้ความสนใจผู้อื่น รวมทั้งสมาชิกได้ฝึกการเห็นใจและให้กำลังใจผู้อื่น เหตุการณ์หนึ่งที่เกิดขึ้นได้ถึงถึงความเปลี่ยนแปลง คือ สมาชิกคนหนึ่งอยากเล่าเรื่องที่อัดอั้น และไม่รู้ว่าเล่าให้ใครฟัง แต่เกรงใจเพื่อน เนื่องจากเรื่องที่ตนเองจะเล่านั้นเป็นเรื่องยาว สมาชิกในกลุ่มกระตุ้นให้สมาชิกผู้นั้นเล่าเรื่อง โดยทุกคนบอกว่า ยินดีรับฟัง ทำให้สมาชิกผู้นั้นได้เล่าเรื่องที่ตนรู้สึกอัดอั้นใจออกมา และสมาชิกในกลุ่มตั้งใจฟัง พร้อมทั้งแสดงความเห็นอกเห็นใจ ด้วยการให้กำลังใจเพื่อนสมาชิก

ผลของการพัฒนาโปรแกรมโดยการนำโปรแกรมไปทดลองใช้ พบว่า โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นสามารถเสริมสร้างความฉลาดทางสังคมของวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้าได้ เนื่องจากผู้วิจัยได้สร้างโปรแกรมที่ใช้เทคนิคต่างๆ ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มที่เกี่ยวข้อง โดยเปิดโอกาสให้วัยรุ่นได้แสดงความรู้สึก ความคิดเห็นและลงมือปฏิบัติผ่านกิจกรรมที่หลากหลายได้อย่างเต็มที่ ซึ่งสำหรับขั้นตอนการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มประกอบไปด้วย ขั้นตอนเริ่มต้นให้คำปรึกษา ขั้นตอนดำเนินการให้คำปรึกษา และขั้นตอนการให้คำปรึกษา รวมทั้งการประเมินผล ซึ่งจัดให้สอดคล้องกับองค์ประกอบความฉลาดทางสังคมตามแนวคิดของโกลแมน (กาญจน์กมล สุวิทยารัตน์, 2557) โปรแกรมที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้น จึงส่งผลทำให้วัยรุ่นได้ฝึกทักษะ จากการสังเกต การคิดจินตนาการ การแสดงความคิดเห็น การแสดงความรู้สึก ทำให้วัยรุ่นที่ได้รับการเข้าโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มมีการพัฒนาความฉลาดทางสังคมที่สูงขึ้น สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ในแต่ละด้าน

อภิปรายผลการวิจัย

การพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางสังคมสำหรับวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า มีคุณภาพสามารถนำไปใช้กับวัยรุ่นได้ เนื่องจากการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะทำให้สมาชิกกลุ่มสร้างสัมพันธภาพ และมีปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกคนอื่นๆในกลุ่ม ซึ่งสอดคล้องกับ อาภา จันทรสกุล (2551 : 247-249) ที่ได้กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นการจำลองการอยู่ร่วมกัน ซึ่งอยู่ในบรรยากาศของความจริงใจ ไว้วางใจ มีความเคารพซึ่งกันและกัน เรียนรู้ที่จะรับฟังผู้อื่น ยอมรับความแตกต่าง ทำให้สมาชิกในกลุ่มกล้าเปิดเผยตนเอง เพิ่มความไวในการรับรู้ความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่น เรียนรู้วิธีการโต้แย้งกับผู้อื่นอย่างจริงใจ ห่วงใย ก่อให้เกิดการเรียนรู้ทักษะทางสังคม และปรับตัวทางสังคมอย่างมีประสิทธิภาพ นำไปสู่การ

เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองตามครรลองของค่านิยมนั้น เนื่องจากเกิดการเรียนรู้ใหม่ สอดคล้องกับงานวิจัยของปริญญ์ ฮวดศรี (2551: บทคัดย่อ) ที่ศึกษาเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อการปรับตัวทางสังคมระหว่างทฤษฎีการเผชิญความจริง และทฤษฎีการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ซึ่งผลการวิจัยพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีการปรับตัวทางสังคมโดยรวมดีขึ้น หลังจากได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการเผชิญความจริงและทฤษฎีการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน ได้แก่ ด้านความสัมพันธ์กับครอบครัว ด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และด้านความสัมพันธ์กับสถานศึกษา พบว่ามีพัฒนาการที่ดีขึ้น และสอดคล้องกับงานวิจัยของกฤษณา ชุมสงฆ์ (2547: บทคัดย่อ) ที่ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ที่มีต่อการปรับตัวของนักเรียนชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพ โรงเรียนเทคโนโลยีชนบทพลชัย นครราชสีมา อำเภอมือง จังหวัดนครราชสีมา ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์ มีการปรับตัวหลังได้รับการให้คำปรึกษาดีขึ้นกว่าก่อนการให้คำปรึกษา นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยต่างประเทศของ Duygu Hidurmaz , Fatma Oz (2016 : บทคัดย่อ) ซึ่งได้ศึกษา ความไวในการติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การจัดการปัญหา และความคิดอัตโนมัติของนักเรียนพยาบาล ก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่มแบบรู้คิด – พฤติกรรม โดยศึกษากับนักเรียนพยาบาลในตุรกี จำนวน 43 คน และวัดผลจากแบบสอบถาม ซึ่งดำเนินการช่วงก่อนการดำเนินโปรแกรม ช่วงสิ้นสุดโปรแกรม และ 4,5 เดือน หลังจากจบโปรแกรม ผลการศึกษาพบว่า คะแนนของความมั่นใจในตนเอง การมองโลกในแง่ดี และการมองหากลไกสนับสนุนทางสังคม ในช่วงสิ้นสุดโปรแกรม และช่วงติดตามผล มีค่าสูงกว่าก่อนการให้คำปรึกษา ทั้งนี้การที่วัยรุ่นมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้ามี การแสดงบทบาททางสังคมไม่เหมาะสม แยกแยะจากเพื่อน แยกตัวตามลำพัง หลีกเลียงสังคม มีสัมพันธ์ทางลบกับเพื่อน จะส่งผลต่อการสร้างสัมพันธ์กับผู้อื่น ดังนั้นการให้คำปรึกษากลุ่มจึงเป็นวิธีการหนึ่งในการลดภาวะซึมเศร้าได้ ดังงานวิจัยของอุบลวรรณ เรือนทองดี (2543 : บทคัดย่อ) ที่ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย และได้ทำแบบประเมินภาวะซึมเศร้า CES-D ก่อนและหลังการทดลอง ผลการวิจัย พบว่า การให้คำปรึกษากลุ่มสามารถลดภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของฉัตรฤดี กิจวิมลตระกูล (2545 : บทคัดย่อ) ซึ่งศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีกับการฝึกหัดโยคะต่อภาวะซึมเศร้าของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยใช้คะแนนจากแบบวัดภาวะซึมเศร้าในเด็ก ซีดีไอ (CDI) ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการลดภาวะซึมเศร้ากับระยะเวลาของการทดสอบ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยต่างประเทศของ I. Petersen , J.Hanass Hancock , A.Bhana , K.Govender (2014 : บทคัดย่อ) ซึ่งได้ศึกษาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มสำหรับผู้ติดเชื้อเอชไอวีที่มีภาวะซึมเศร้าในแอฟริกาใต้ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินความเป็นไปได้ของโปรแกรมในการช่วยให้ผู้ป่วยเปลี่ยนวิถีดูแลสุขภาพ โดยใช้กลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นผู้ป่วยเอชไอวีที่มีภาวะซึมเศร้าร่วมด้วย จำนวน 34 คน ซึ่งมีการประเมินผ่านแบบสอบถามสุขภาพผู้ป่วย (PHQ9) แบบวัด HSCL-25 และแบบวัดการได้รับสนับสนุนทางสังคมหลากหลายมิติ (MSPSS) และมีการติดตามผลหลังจากนั้น 3 เดือน ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษามีคะแนนภาวะซึมเศร้าดีขึ้น เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม

สำหรับการคัดเลือกสมาชิกรุ่น ผู้วิจัยคัดเลือกสมาชิกที่เข้ากลุ่มโดยสอบถามความสมัครใจ และอยู่ในระดับชั้นเดียวกัน โรงเรียนเดียวกัน ซึ่งจะทำให้กลุ่มประสบความสำเร็จมากกว่าสมาชิกที่ถูกบังคับให้เข้าร่วมกลุ่ม และสอดคล้องกับ Hansen และคณะ (1980, cited in Trotzer, 1989 อ้างถึงใน ดวงมณี จงรักษ์, 2548:18-19) ที่สนับสนุนให้กลุ่มประกอบด้วยสมาชิกที่มีระดับอายุและภูมิหลังคล้ายคลึงกัน เพราะจะมีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันมากกว่า และมีความขัดแย้งน้อยกว่า สำหรับระยะเวลาที่ใช้ในการจัดโปรแกรมให้กับวัยรุ่น ยังเป็นช่วงระยะเวลาที่มีความเหมาะสมในการพัฒนาวัยรุ่น ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดระยะเวลาในการทำโปรแกรม เวลา 15.30 – 17.00 น. เนื่องจากความเหมาะสมของเวลาในการให้คำปรึกษาและความเหมาะสมของผู้รับบริการเป็นกลุ่ม เช่น นักเรียนระดับมัธยมศึกษา ควรใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง ถึง 1 ชั่วโมงครึ่ง ทั้งนี้หมายความว่าในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนั้น เวลาที่ใช้ในการให้คำปรึกษาแต่ละครั้งอย่างมากที่สุดไม่ควรเกิน 2 ชั่วโมง และควรจัดให้มีการให้คำปรึกษาอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง แต่ถ้ามีเวลาอันจำกัดอาจจัดให้มีการให้คำปรึกษาสัปดาห์ละ 2-3 ครั้งได้ ส่วนจำนวนในการให้คำปรึกษากลุ่มทั้งหมดควรประมาณ 6-10 ครั้ง ตามหลักการสำคัญที่ต้องพิจารณาในการให้คำปรึกษากลุ่ม (พนม ลิ้มอารีย์ : ออนไลน์) ทั้งนี้ผู้วิจัยได้จัดโปรแกรมจำนวน 12 ครั้ง เนื่องจากครั้งแรกเป็นการปฐมนิเทศ และครั้งที่ 12 เป็นการสรุปภาพรวมของโปรแกรม เป็นครั้งที่ยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม อีกทั้งโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นยังมีการยืดยาวแนวคิด ทฤษฎี ซึ่งประกอบไปด้วย องค์ประกอบของความฉลาดทางสังคมของ ไกลแมน (กาญจนาภรณ์ สุวิทยารัตน์, 2557) ที่แบ่งองค์ประกอบความฉลาดทางสังคมออกเป็น 2 ปัจจัย ปัจจัยแรกคือ การตระหนักรู้ทางสังคม ได้แก่ การรับรู้อารมณ์ของผู้อื่น การให้ความสนใจผู้อื่น การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และการรับรู้ทางสังคม ปัจจัยที่สองคือ การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ได้แก่ ความสามารถในการเข้าร่วมกับบุคคล ความสามารถในการแสดงตนเอง ความสามารถในการชี้นำพฤติกรรมของบุคคล และความสามารถในการคำนึงถึงผู้อื่น ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่ครอบคลุมความหมายของความฉลาดทางสังคมได้ชัดเจน มาเป็นฐานในการพัฒนาโปรแกรม และ มีการนำทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง ซึ่งเป็นทฤษฎีที่เหมาะสมกับผู้รับคำปรึกษาที่มีลักษณะวิตกกังวล เก็บกดอารมณ์ แยกตัวเองออกจากสังคม ตามที่พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา (2557:149-154) ได้กล่าวไว้ โดยใช้เทคนิคที่สำคัญ ได้แก่ เทคนิค WDEP ซึ่งเป็นเทคนิคในการควบคุมดูแลตนเอง ให้มีความรับผิดชอบเพิ่มขึ้น เป็นบุคคลที่กล้าเผชิญความจริงและประพฤติตนได้อย่างเหมาะสม (Corey.2005: 325-328 อ้างถึงใน กาญจนาภรณ์ สุวิทยารัตน์.2557 :113-114) รวมทั้งมีการนำทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบวิเคราะห์สัมพันธ์ภาพมาใช้ในการพัฒนาโปรแกรม เนื่องจากเป็นทฤษฎีที่ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจถึงบุคลิกภาพของตนเอง บทบาทการแสดงออก และสัมพันธ์ภาพในชีวิต โดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์โครงสร้าง (structural analysis) เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจถึงโครงสร้างของตนเองว่ามีสถานะของตนเองเป็นเช่นไร ทำให้สามารถใช้สถานะของตนเองได้อย่างเหมาะสม เทคนิคการวิเคราะห์การสื่อสารระหว่างบุคคล (transactional analysis) ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจถึงวิธีการสื่อสารสัมพันธ์ที่ตนเองใช้ในการแสวงหาความเอาใจใส่จากผู้อื่น และหาทางปรับปรุงวิธีการสื่อสารสัมพันธ์ให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น เทคนิคการวิเคราะห์บทชีวิต (script analysis) ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจถึงบทบาทที่ตนได้ดำเนินมาโดยตลอด (พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา.2557:182-183) นอกจากนี้ยังมีการนำทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ มาใช้เป็นฐานในการพัฒนาโปรแกรมร่วมด้วย เนื่องจากเป็นทฤษฎีที่มุ่งให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักรู้ความรู้สึก ความคิด อารมณ์ ความต้องการของตนเอง ซึ่งเมื่อมีปัญหาหรือ

ความเครียดเกิดขึ้น ก็จะสามารถปรับตัว แก้ปัญหาได้ด้วยตัวเอง ช่วยให้ตัดสินใจได้เหมาะสมขึ้น โดยมีการนำเทคนิคสำคัญมาใช้ ได้แก่ เทคนิคการอยู่กับความรู้สึก (*staying with feeling*) เป็นเทคนิคที่ขอให้ผู้รับคำปรึกษาเล่าถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในอดีตโดยอยู่กับความรู้สึกนั้นในขณะที่เล่าออกมา และพยายามรับรู้ถึงความรู้สึกตนเอง เทคนิคการเล่นสวมบทบาท (*role playing*) เป็นการแสดงบทบาทบนเก้าอี้ที่ว่างเปล่า เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้เผชิญเหตุการณ์จากจินตนาการด้วยตนเอง ซึ่งจะทำให้ความรู้สึกทั้งสองด้านของผู้รับคำปรึกษาชัดเจนขึ้นตามที่พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา (2557:107-120) ได้กล่าวไว้ ทั้งนี้การใช้ทฤษฎีที่หลากหลายจะช่วยส่งเสริมประสิทธิภาพในการดำเนินการกลุ่มได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น (Thompson.2003:Preface อ้างถึงในกาญจน์กมล สุวิทยารัตน์,2557)

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ในระหว่างการดำเนินโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม การสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาเป็นสิ่งสำคัญ ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษาควรสร้างบรรยากาศที่เป็นกันเอง สร้างความน่าเชื่อถือ ความจริงใจ ซึ่งจะทำให้วัยรุ่นเกิดความไว้วางใจ รู้สึกปลอดภัย และกล้าเปิดเผยตนเอง ทำให้การดำเนินกลุ่มเป็นไปอย่างราบรื่น
2. ก่อนเริ่มดำเนินการตามโปรแกรมที่วางไว้ ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกในกลุ่มควรตกลงร่วมกันในการสร้างกฎกติกา เพื่อสร้างขอบเขตและข้อจำกัดในการเข้าร่วมโปรแกรม
3. การจัดโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม ควรจัดสภาพแวดล้อมและบรรยากาศให้เอื้อต่อการจัดกิจกรรม โดยจัดสถานที่ให้มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก มืดซิด เกือบเสียง ไม่มีเสียงดังจากภายนอกเข้ามารบกวน
4. เพื่อให้ความฉลาดทางสังคมของวัยรุ่นได้รับการพัฒนา สถานศึกษาควรนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มไปใช้ หรือเป็นแนวทางในการทำกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความฉลาดทางสังคมของวัยรุ่นต่อไป

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาผลของการพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางสังคมในช่วงอายุอื่นที่เป็นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า
2. ควรมีการจัดโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มโดยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบอื่น เช่น ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม เป็นต้น

ภาคผนวก

ตัวอย่างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม

ครั้งที่ / วัตถุประสงค์ / ระยะเวลา	การให้คำปรึกษากลุ่ม	วิธีดำเนินการ
หัวเรื่อง การให้ความ สนใจผู้อื่น (<i>attunement</i>) วัตถุประสงค์ เพื่อให้สมาชิกสามารถ แสดงความสนใจและ ตั้งใจฟังผู้อื่นอย่างเต็มที่ เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที	ในการเสริมสร้างการให้ ความสนใจผู้อื่น ผู้วิจัย ประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้ คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ เทคนิคที่ใช้ได้แก่ การใช้ จินตนาการ และการอยู่ กับความรู้สึก	ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา 1.1 ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกในกลุ่ม และสอบถามถึง เรื่องต่างๆไปเล็กน้อย เป็นการสร้างความคุ้นเคยอันดีต่อกันภายใน กลุ่ม 1.2 ให้สมาชิกช่วยกันทบทวนเรื่องที่ร่วมกันแสดงความคิดเห็นใน ครั้งที่ผ่านมา จากนั้นผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพื่อเชื่อมโยงให้สมาชิกใน กลุ่มฝึกให้ความสนใจผู้อื่น (<i>attunement</i>) ได้แก่ การใส่ใจ สบสายตา โน้มตัวเข้าหา แสดง ท่าทีถึงความสนใจ 1.3 ผู้ให้คำปรึกษาบอกถึงจุดประสงค์ของการให้คำปรึกษาในครั้ง นี้ให้สมาชิกในกลุ่มทราบ ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา 2.1 ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการอยู่กับความรู้สึก (<i>Staying with feeling</i>) โดยให้สมาชิกในกลุ่มหลับตาเป็นเวลา 3 นาที แล้วให้สมาชิกรับรู้ว่าจะขณะนี้ตนรู้สึกอย่างไร เป็นการให้ สมาชิกได้อยู่กับปัจจุบัน และทำให้เกิดสมาธิในการเข้าร่วมกลุ่ม 2.2 ในขณะที่สมาชิกในกลุ่มหลับตา ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิก จินตนาการ (<i>Fantasy Approaches</i>) ถึงประเภทของดอกไม้ ที่ตนคิดว่ามีลักษณะบางอย่างเหมือนกันตนเอง 2.3 ผู้ให้คำปรึกษาพูดให้สมาชิกในกลุ่มที่จินตนาการได้แล้วถึง ประเภทของดอกไม้ ค่อยๆลืมตาขึ้น แล้ววาดรูปดอกไม้ที่ตนลงบน กระดาษ 2.4 ผู้ให้คำปรึกษารอจนกว่าสมาชิกในกลุ่มทั้งหมดจะวาดรูปเสร็จ 2.5 ผู้ให้คำปรึกษาสอบถามรายละเอียดของรูปภาพของสมาชิกใน กลุ่มแต่ละคน โดยให้ตอบคำถามมีรายละเอียด คือ ประเภทของ ดอกไม้ เพราะอะไรถึงวาดดอกไม้ที่นั้น และดอกไม้ที่นั้นสื่อถึง ความเป็นตัวตนของสมาชิกอย่างไร 2.6 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันตั้งใจรับฟัง ความคิดเห็นของเพื่อน

		2.7 ผู้ให้คำปรึกษาชวนให้สมาชิกกลุ่มเป็นส่วนหนึ่งของเรื่องราวที่สมาชิกกลุ่มบอกเล่าออกมา 2.8 ผู้ให้คำปรึกษาชี้ให้สมาชิกในกลุ่มเห็นถึงความสำคัญของการให้ความสนใจใส่ใจผู้อื่น การรับฟังอย่างตั้งใจ และเป็นกลาง การรับฟังโดยไม่ตัดสินคนอื่น ขั้นที่ 3 ขั้นยุติการให้คำปรึกษา 3.1 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกแต่ละคน ช่วยกันสรุปประเด็นสำคัญที่ได้คุยกัน พร้อมทั้งบอกความรู้สึกที่ได้มาเข้าร่วมโปรแกรมในครั้งนี้ รวมทั้งบอกว่าตนเองได้รับอะไรจากกลุ่มบ้าง ตลอดจนสามารถนำประสบการณ์จากกลุ่มไปใช้นอกกลุ่มได้อย่างไร 3.2 ผู้ให้คำปรึกษาเพิ่มเติมประเด็นในการพูดคุย ให้กำลังใจสมาชิกในกลุ่ม และนัดหมายการให้คำปรึกษาในครั้งถัดไป การประเมินผล 1. ผู้วิจัยสังเกตจากความตั้งใจและการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น 2. ประเมินผลจากการสรุปประเด็นสำคัญของผู้รับคำปรึกษา
--	--	--

แผนการจัดโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม

สัปดาห์	วัน	หัวเรื่อง	ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง
1 15.30 – 17.00 น.	จันทร์ พุธ ศุกร์	การปฐมนิเทศและสร้างความคุ้นเคย การตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง (Self-Awareness) การให้ความสนใจผู้อื่น (attunement)	ทฤษฎีการเผชิญความจริง (Reality Group Counseling Theory) เทคนิคที่ใช้ ได้แก่ การตั้งคำถาม การเปิดเผยตนเอง การใช้อารมณ์ขัน และการใช้บทบาทสมมติ ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ (Gestalt Group Counseling Theory) เทคนิคที่ใช้ ได้แก่ การอยู่กับความรู้สึก (Staying with feeling) ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ (Gestalt Group Counseling Theory) เทคนิคที่ใช้ ได้แก่ การใช้จินตนาการ (Fantasy Approaches) และการอยู่กับความรู้สึก (Staying with feeling)
2 15.30 –	จันทร์	การรับรู้อารมณ์ของผู้อื่น (primal empathy) และ	ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ (Gestalt Group Counseling Theory) เทคนิคที่ใช้ ได้แก่

17.00 น.	พุธ ศุกร์	การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (<i>empathic accuracy</i>) การให้ความสนใจผู้อื่น (<i>attunement</i>) การรับรู้ทางสังคม (<i>social cognition</i>) และความสามารถ ในการเข้าร่วมกับบุคคล (<i>synchrony</i>)	เทคนิคคิด-รู้สึก (<i>Think-Feel Technique</i>) ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ (<i>Gestalt Group Counseling Theory</i>) เทคนิคที่ใช้ ได้แก่ การใช้จินตนาการ (<i>Fantasy Approaches</i>) และ การอยู่กับความรู้สึก (<i>Staying with feeling</i>) ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง (<i>Reality Group Counseling Theory</i>) เทคนิคที่ ใช้ ได้แก่ กระบวนการ WDEP
3 15.30 – 17.00 น.	จันทร์ พุธ ศุกร์	ความสามารถในการแสดง ตนเอง(<i>Self – Presentation</i>) ความสามารถในการแสดง ตนเอง(<i>Self – Presentation</i>) ความสามารถในการชี้นำ พฤติกรรมของบุคคล (<i>influence</i>)	ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบวิเคราะห์สัมพันธ์ภาพ (<i>Transactional Group Counseling Theory</i>) เทคนิคที่ใช้ ได้แก่ การวิเคราะห์โครงสร้าง บุคลิกภาพ (<i>Structural Analysis</i>) ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบวิเคราะห์สัมพันธ์ภาพ (<i>Transactional Group Counseling Theory</i>) เทคนิคที่ใช้ ได้แก่ การวิเคราะห์รูปแบบการใช้เวลา (<i>Structuring Time Analysis</i>) ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบวิเคราะห์สัมพันธ์ภาพ (<i>Transactional Group Counseling Theory</i>) เทคนิคที่ใช้ ได้แก่ การวิเคราะห์การสื่อสารสัมพันธ์ ระหว่างบุคคล (<i>Transactional Analysis</i>)
4 15.30 – 17.00 น.	จันทร์ พุธ ศุกร์	ความสามารถในการคำนึงถึง ผู้อื่น (<i>concern</i>) ความสามารถในการคำนึงถึง ผู้อื่น (<i>concern</i>) การยุติการให้คำปรึกษา	ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบวิเคราะห์สัมพันธ์ภาพ (<i>Transactional Group Counseling Theory</i>) เทคนิคที่ใช้ ได้แก่ การวิเคราะห์ทัศนคติชีวิต (<i>Life Position Analysis</i>) ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบวิเคราะห์สัมพันธ์ภาพ (<i>Transactional Group Counseling Theory</i>) เทคนิคที่ใช้ ได้แก่ การใส่ใจ (<i>Strokes</i>) ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง (<i>Reality Group Counseling Theory</i>) เทคนิคที่ ใช้ ได้แก่ เทคนิค WDEP

เอกสารอ้างอิง

ภาษาไทย

- อาภา จันทรสกุล. (2551). **เทคนิคการปรึกษาเบื้องต้น**. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช สาขาวิชาศึกษาศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 5. นนทบุรี: สำนักพิมพ์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา. (2557). **ทฤษฎีและเทคนิคการให้บริการปรึกษา**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อุบลวรรณ เรือนทองดี. (2543). **ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น**. สืบค้นเมื่อ 5 พฤษภาคม 2558. จาก <http://www.dmh.moph.go.th>.
- ฉัตรฤดี กิจวิมลตระกูล. (2545). **ผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีการฝึกหัดโยคะต่อภาวะซึมเศร้าของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2**. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.
- กาญจน์กมล สุวิทยารัตน์. (2557). **การศึกษาและพัฒนาความฉลาดทางสังคมของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาภาคใต้**. วิทยานิพนธ์ กศ.ด. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- กฤษณา ชุมสงฆ์. (2547). **ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ที่มีต่อการปรับตัวของนักเรียนชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพ โรงเรียนเทคโนโลยีชนบทชั้น นครราชสีมา อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา**. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- ปริญญา ฮวดศรี. (2551). **การเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อการปรับตัวทางสังคมระหว่างทฤษฎีการเผชิญความจริง และทฤษฎีการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1**. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- วราภรณ์ วรรณพิรุณ. (2545). **ผลของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ร่วมกับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อภาวะซึมเศร้าของผู้ป่วยภายหลังการพยายามฆ่าตัวตาย**. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ดวงมณี จงรักษ์. (2548). **การปรึกษาแบบกลุ่ม**. ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์วิทยาเขตปัตตานี.
- สมบูรณ์ จารุณะ. (2558). **การศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความสามารถในการอภิปรายกลุ่มเรื่องพระพุทธศาสนานำรู้ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่จัดการเรียนรู้แบบอภิปรายกลุ่มโดยใช้สื่อโสตทัศน**. Veridian E-Journal, Silpakorn University ปีที่ 8, ฉบับที่ 3 เดือนกันยายน – ธันวาคม

ภาษาต่างประเทศ

- Duygu Hidurmaz , Fatma Oz. (2016). *Interpersonal sensitivity, coping ways and automatic thoughts of nursing students before and after a cognitive-behavioral group counseling program*. Nurse Education Today. 36 (2016) 152-158.

- I. Petersen , J.Hanass Hancock , A.Bhana , K.Govender .(2014). *A group –based counseling intervention for depression comorbid with HIV/AIDS using a task shifting approach in South Africa : A randomized controlled pilot study*. Journal of Affective Disorders. 158(2014)78-84.
- Aghajani hashtchin tahmores.(2011). *Role of play in social skills and intelligence of children*. Journal of Social and Behavioral Sciences . 30 (2011) 2272 – 2279.
- Kaj Bjorkqvist and Karin Osterman.(2000). *Social intelligence – Empathy = Aggression*. Journal of Aggression and Violent Behavior , 5(2000) 191-200.