

การศึกษาและพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น โดยการให้คำปรึกษากลุ่ม A Study and Development of Adolescent Students' Optimism Through Group Counseling

วารางคณา รัชตะวรรณ (Warangkana Ratchatawan)*

ทศพร ประเสริฐสุข (Tossaporn Prasertsuk)**

นันทนา วงษ์อินทร์ (Nantana Wong-in)***

บุญเชิด ภิญโญอนันตพงษ์ (Boonchird Pinyoanuntapong)****

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อ 1) วิเคราะห์องค์ประกอบการมองโลกในแง่ดี 2) เพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม กลุ่มตัวอย่าง คือนักเรียนวัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มแรกคือนักเรียนวัยรุ่นจำนวน 1,280 คน เพื่อใช้สำหรับการวิเคราะห์องค์ประกอบการมองโลกในแง่ดี กลุ่มที่ 2 คือนักเรียนวัยรุ่นในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนกัลยาณวัตร จังหวัดขอนแก่น และมีคะแนนการมองโลกในแง่ดีตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 16 คน ซึ่งแบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 8 คนเพื่อเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่ม และกลุ่มควบคุมจำนวน 8 คน ไม่ได้รับการให้คำปรึกษา

ผลการศึกษา

1. โมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันการมองโลกในแง่ดี ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ ได้แก่ ความคาดหวังเชิงบวก การรับรู้ความสามารถของตนเอง การกำกับตนเอง การเผชิญปัญหา และ รูปแบบการอธิบาย ซึ่งโมเดลการมองโลกในแง่ดี มีความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ มีน้ำหนักรองค์ประกอบมาตรฐานอยู่ในเกณฑ์สูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสามารถวัดองค์ประกอบการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นได้

2. ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น พบว่า

1) การมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นโดยรวมและรายองค์ประกอบของกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น มีผลให้การมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น

คำสำคัญ: การมองโลกในแง่ดี, การให้คำปรึกษากลุ่ม, นักเรียนวัยรุ่น

Keyword: Optimism, Group Counseling, Adolescent student

* นิสิตหลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

** ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นักวิชาการอิสระ

*** ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นักวิชาการอิสระ

**** รองศาสตราจารย์ นักวิชาการอิสระ

2) การมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นโดยรวมและรายองค์ประกอบของกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม และกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นการมองโลกในแง่ดีรายองค์ประกอบด้านความคาดหวังเชิงบวก ที่พบว่าหลังการทดลอง แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

Abstract

The purposes of this research were 1) to analyze adolescent students' optimism components, 2) to develop the adolescent students' optimism through group counseling. The subjects were mathayomsuksa 4-6. They were divided into two groups. The first group of the optimism component study consisted of 1,280 adolescent students. The second group of the study of the development of the optimism through group counseling consisted of 16 Kanlayanawat School adolescent students with total optimism scores at the 25th percentile and lower; and they were divided into two groups, classified as an experimental group and a control group. Each group consisted of eight students.

The results of the study were as follows:

1. The confirmatory factor analysis significantly verified that the model of optimism functioning could be characterized into five components; namely, positive expectancy, self-efficacy, self-regulation, coping, and explanatory style. The optimism model was congruent with the empirical data. The factor loadings of those five components were high at the .05 level, and they were found to be capable of measuring the optimism functioning factors.

2. The effectiveness of the optimism group counseling program for developing the students' optimism were :

1) Statistically significant differences in the total optimism and each component of the optimism of the experimental group were found before counseling, after counseling, and at the follow up period at the .05 level. The results of this study proved that the group counseling was a key factor in increasing positive changes in the adolescent students' optimism.

2) Statistically significant differences in the total optimism and each component of the optimism between the experimental group and the control group were found before counseling, after counseling and at the follow-up period at the .05 level except the positive expectancy component.

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การพัฒนาคนเป็นหน้าที่ของทุกองค์กร ทุกสถาบัน การพัฒนาคนจะต้องพัฒนาให้มีสุขภาพกาย และสุขภาพจิตที่ดี โดยเฉพาะในด้านสุขภาพจิต เนื่องจากสภาวะความตึงเครียดทางเศรษฐกิจ และสังคมในปัจจุบันเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อสุขภาพจิต จึงมีความจำเป็นที่จะต้องสร้างภูมิคุ้มกันให้บุคคล มีสุขภาพจิตที่ดี มีภาวะ

จิตใจและอารมณ์ที่เข้มแข็ง สามารถเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ และดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข องค์ประกอบทางด้านจิตใจอย่างหนึ่งซึ่งทำให้เกิดความสุข คือ การมองโลกในแง่ดี (Reivich, 2010) นอกจากนั้นกรมสุขภาพจิต (2543) ยังได้จัดให้การมองโลกในแง่ดีเป็นส่วนหนึ่งของความฉลาดทางอารมณ์ ในด้านความสุข

การมองโลกในแง่ดี เป็นประเด็นหลักของจิตวิทยาเชิงบวก ซึ่งสะท้อนถึงความคาดหวังในผลลัพธ์โดยทั่วไปว่าสิ่งที่ดีจะเกิดขึ้น อุปนิสัยการมองโลกในแง่ดีตรงกันข้ามกับการมองโลกในแง่ร้าย ซึ่งหมายถึงการคาดหวังโดยทั่วไปว่าสิ่งที่เกิดขึ้นจะเลวร้าย (Snyder & Lopez, 2002 citing Carver & Scheier, 1993) เซลิกแมน (Seligman, 1991) ได้ประยุกต์การมองโลกในแง่ดีและการมองโลกในแง่ร้ายไปสู่วิธีการที่บุคคลอธิบายถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต อุปนิสัยด้านการมองโลกในแง่ดีได้กลายมาเป็นหัวใจสำคัญของทฤษฎีและการวิจัยด้านการปรับตัวต่อความทุกข์และกลุ่มของปัจจัยด้านความเจ็บป่วยทางกาย จากการวิจัยพบว่า การมองโลกในแง่ดีมีผลต่ออุปนิสัยด้านสุขภาพ อารมณ์เชิงบวกและระบบภูมิคุ้มกันโรคที่ดีขึ้นอีกด้วย (Affleck, Tennen & Apter, 2001) นอกจากนั้นการมองโลกในแง่ดีมีความเชื่อมโยงกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ ได้แก่ ความสุข ความอดทน ความสำเร็จและสุขภาพที่ดี ส่วนการมองโลกในแง่ร้ายมีความเชื่อมโยงกับคุณลักษณะที่ไม่พึงประสงค์ ได้แก่ ความทุกข์ใจ สุขภาพที่ย่ำแย่ และความไม่พยายามที่จะจัดการกับอุปสรรค (Siebert, 2007) ดังนั้นผู้ที่มองโลกในแง่ร้าย จึงมีแนวโน้มที่จะประสบกับปัญหา มากกว่าผู้ที่มองโลกในแง่ดี ไม่ว่าจะเป็นด้านสุขภาพจิต หรือสุขภาพกาย ซึ่งมีความจำเป็น เป็นอย่างยิ่งที่บุคคลในทุกเพศ ทุกวัยควรได้รับการสนับสนุนให้เข้าใจถึงวิธีการคิดเชิงบวก หรือได้รับความรู้ และการฝึกฝนในการมีวิธีคิดอย่างคนที่มองโลกในแง่ดี

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีปัญหาการปรับตัวมากที่สุด มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม มีความเครียดและวิตกกังวลเกี่ยวกับตนเอง และยังเป็นวัยที่ต้องเผชิญกับภาวะเครียด จากปัจจัยด้านสังคม และการสอบแข่งขัน(กรมสุขภาพจิต, 2553) และจากการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับวัยรุ่นพบว่าเป็นวัยที่มีปัญหาจากภาวะซึมเศร้า (อุมาพร ตรังคสมบัติ, 2543, บุคลากรคลินิกจิตเวชและวัยรุ่น, 2546) จากการศึกษาของเซลิกแมน (Seligman, 1995, 2006) พบว่าการมองโลกในแง่ร้ายมีความสัมพันธ์กับความซึมเศร้า ผู้ที่มองโลกในแง่ร้ายได้รับผลกระทบมากกว่าคนมองโลกในแง่ดี

ในประเด็นที่เกี่ยวกับการมีความซึมเศร้ามากกว่าประสบความสำเร็จทางการเรียน การงานน้อยกว่า และมีสุขภาพที่แย่กว่า ดังนั้นวัยรุ่นจึงควรได้รับการส่งเสริมการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่ดีที่จะเป็นภูมิคุ้มกันในการใช้ชีวิต เพื่อให้สามารถสนองตอบต่อเหตุการณ์ หรืออุปสรรคได้อย่างเหมาะสม

การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นอีกแนวทางหนึ่งซึ่งสามารถพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของวัยรุ่นได้ (Somers, 1991, Jaycox & et al, 1994) เนื่องจากการให้คำปรึกษากลุ่มจะสามารถตอบสนองต่อความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ที่มีแรงจูงใจในการพึ่งพากันในด้านจิตใจ มีการร่วมกันแก้ปัญหาและทำให้บุคคลได้เรียนรู้ในการปรับตัวทางสังคมอย่างใกล้ชิดเชิงความเป็นจริง (Corey, 2004)

การศึกษากการมองโลกในแง่ดีของวัยรุ่น มีเป้าหมายเพื่อจะได้ทราบถึงองค์ประกอบของการมองโลกในแง่ดี และนำองค์ประกอบที่ได้จากการศึกษานี้มาสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มในการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น เพราะการมองโลกในแง่ดีเป็นคุณสมบัติที่จะทำให้วัยรุ่นมีวิธีคิดเชิงบวกในการใช้ชีวิตประจำวัน และสามารถมองสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัวในแง่บวกที่ดี ส่งผลให้เกิดคุณลักษณะที่พึงประสงค์เปรียบเสมือนกุญแจสำคัญที่จะนำไปสู่ความสุขความสำเร็จทั้งในด้านการเรียน การงาน สัมพันธภาพ และชีวิตประจำวัน

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาองค์ประกอบการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น
2. เพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม

คำถามการวิจัย

1. ลักษณะการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นประกอบด้วยลักษณะใดบ้าง
2. การให้คำปรึกษากลุ่มสามารถพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นได้มากน้อยเพียงใด

วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง

1. กลุ่มตัวอย่างที่นำมาศึกษาขององค์ประกอบ ได้แก่ นักเรียนวัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 4-6 ปีการศึกษา 2553 ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ โดยแบ่งออกเป็น 5 ภาค คือ ภาคเหนือ ภาคกลาง ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคใต้ และกรุงเทพมหานครนครและปริมณฑล จำนวน 1,280 คน ซึ่งเป็นจำนวนที่เพียงพอสำหรับการวิเคราะห์องค์ประกอบ (Tabachnick & Fidell, 2001; citing Comrey & Lee, 1992) ซึ่งได้มาโดยวิธีการสุ่มเลือกแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage random sampling method)

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น คือ นักเรียนวัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ปีการศึกษา 2553 ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ ที่มีคะแนนการมองโลกในแง่ดีตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 16 คน แล้วใช้วิธีจับคู่เพื่อเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีโดยการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 8 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 8 คน โดยใช้เกณฑ์การกำหนดขนาดของสมาชิกในการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดของคอร์เร (Corey & Corey, 2006) ซึ่งกลุ่มทดลองจะได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น เป็นเวลา 5 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบวัดการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น และโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น มีขั้นตอนการสร้างเครื่องมือดังต่อไปนี้

1. การสร้างแบบวัดการมองโลกในแง่ดี มีขั้นตอนดังต่อไปนี้

1) ศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการมองโลกในแง่ดี เพื่อทราบถึงแนวคิด ทฤษฎี นิยาม และองค์ประกอบของการมองโลกในแง่ดี

2) สืบหาความคิดเห็นเบื้องต้นเกี่ยวกับความหมาย องค์ประกอบ และวิธีการในการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น ด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ทรงคุณวุฒิที่ได้รับการยอมรับในฐานะเป็นผู้ส่งเสริมและสนับสนุนการมองโลกในแง่ดี ได้แก่ ดร.อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา และผู้ที่มีหน้าที่เกี่ยวข้องกับการดูแลวัยรุ่น ได้แก่ แพทย์ นักจิตวิทยา และครู จำนวน 6 คน รวมจำนวนผู้รับการสัมภาษณ์เชิงลึกทั้งสิ้น 7 คน จากนั้นผู้วิจัยได้สำรวจความคิดเห็นเบื้องต้นโดยใช้แบบสอบถามปลายเปิดเกี่ยวกับความหมายของการมองโลกในแง่ดี ลักษณะและการปฏิบัติตนของวัยรุ่นที่มองโลกในแง่ดีจากนักเรียนวัยรุ่น จำนวนทั้งสิ้น 134 คน แล้วนำคำตอบดังกล่าวมาวิเคราะห์และแจกแจงความถี่เพื่อจัดหมวดหมู่

3) เขียนนิยามศัพท์เฉพาะ องค์ประกอบ และตัวชี้วัดการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น โดยใช้ข้อมูลที่สรุปจากเอกสาร ตำรา งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ประกอบกับข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกและการสำรวจความคิดเห็นเบื้องต้นเกี่ยวกับการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น

4) ดำเนินการสร้างแบบวัดการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นตามนิยามศัพท์เฉพาะ ข้อคำถามแต่ละข้อมีลักษณะคำตอบเป็นมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) 4 ระดับ

5) แสดงหลักฐานความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content Validity Evidence) โดยนำแบบวัดที่สร้างขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 คน แสดงความคิดเห็นพิจารณาความสอดคล้อง แล้วนำมาวิเคราะห์ ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC: Item-Objective Congruence) โดยพิจารณาเฉพาะข้อที่มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป

6) ทดลองใช้ (Tryout) แบบวัด โดยนำแบบวัดที่ปรับปรุงแล้ว ไปทดลองใช้กับนักเรียนวัยรุ่น จำนวน 116 คน

7) หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ โดยคัดเลือกเฉพาะข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ .20 ได้จำนวน 94 ข้อ ซึ่งมีค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง .20 - .41 และค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา เท่ากับ 0.80

2. การสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นโดยนำแนวคิดและขั้นตอนในการให้คำปรึกษากลุ่มของคอร์เร และคอร์เร (Corey, 2004; Corey, & Corey, 2006) เป็นฐานคิดหลักสำหรับการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียน ประกอบกับการนำองค์ประกอบการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น ที่ได้รับจากการวิเคราะห์ห้วงองค์ประกอบเชิงยืนยัน ทั้ง 5 องค์ประกอบ คือ ความคาดหวังเชิงบวก การรับรู้ความสามารถของตนเอง การกำกับตนเอง การเผชิญปัญหา และรูปแบบการอธิบาย มาใช้ในการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น จำนวน 10 ครั้ง โดยดำเนินการให้คำปรึกษาครั้งละประมาณ 1 ชั่วโมง ถึง 1 ชั่วโมง 45 นาที

สรุปผลการวิจัยและอภิปรายผล

ผลการวิจัย

1. การวิเคราะห์องค์ประกอบการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น

การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นมีความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ด้วยสถิติค่าไค-สแควร์ เท่ากับ 116.52 ค่านัยสำคัญทางสถิติ (p) เท่ากับ 0.09 ค่าไคสแควร์สัมพัทธ์ (Relative chisquare) เท่ากับ 1.20 ดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดี (GFI) มีค่าเท่ากับ 0.99 ดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) เท่ากับ 0.98 ดัชนีความเหมาะสมพอดีเปรียบเทียบ (CFI) เท่ากับ 1.00 ค่าดัชนีรากของกำลังสองเฉลี่ยของเศษ (RMR) เท่ากับ 0.02 และดัชนีรากที่สองของความคลาดเคลื่อนในการประเมินค่า (RMSEA) เท่ากับ 0.01 ซึ่งมีค่าต่ำมากใกล้เคียงศูนย์ สรุปได้ว่าโมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น มี 5 องค์ประกอบ คือ ด้านความคาดหวังเชิงบวก มีองค์ประกอบย่อยคือ ความคาดหวังว่าจะผ่านพ้นความยากลำบากไปได้ และความคาดหวังว่าจะมีสิ่งที่ดีเกิดขึ้นกับตนในอนาคต ด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง มีองค์ประกอบย่อยคือ ตัดสินใจลงมือกระทำ

มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตน และพยายามมุ่งมั่นในการแก้ปัญหา ด้านการกำกับตนเอง มีองค์ประกอบย่อย คือ การรับรู้ถึงความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเอง ควบคุมหรือยับยั้งพฤติกรรม และประเมินพฤติกรรมของตนเอง ด้านการเผชิญปัญหา มีองค์ประกอบย่อย คือ แสวงหาข้อมูลที่เป็นประโยชน์ วางแผนและแก้ปัญหาอย่างกระตือรือร้น แสวงหาประโยชน์จากสถานการณ์ที่เกิดขึ้นเปลี่ยนกรอบแนวคิดเชิงบวกใช้อารมณ์ขันคลายความตึงเครียด และยอมรับตนเองตามความเป็นจริง และด้านรูปแบบการอธิบาย มีองค์ประกอบย่อยคือ อธิบายถึงเหตุการณ์ไม่ว่ามีระยะเวลาที่ไม่ถาวร มีความเป็นมาที่เฉพาะเจาะจง สามารถเกิดจากสิ่งที่อยู่ภายนอกหรือบุคคลอื่น อธิบายถึงเหตุการณ์ที่ดีที่เกิดขึ้นกับตนเองว่าสามารถมีระยะเวลาที่ถาวร เกิดขึ้นกับตนเองว่าเกิดขึ้นได้ทั่วไป และเกิดจากคุณลักษณะที่ดีภายในตนเอง

2. การสร้างโปรแกรมการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม

1) โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น เป็นโปรแกรมที่สร้างจากการวิเคราะห์องค์ประกอบการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น ที่ได้รับจากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน ทั้ง 5 องค์ประกอบ คือ ความคาดหวังเชิงบวก การรับรู้ความสามารถของตนเอง การกำกับตนเอง การเผชิญปัญหา และรูปแบบการอธิบาย มาใช้ในการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น โดยดำเนินการให้คำปรึกษา จำนวน 10 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ใช้เวลาครั้งละ 1 ชั่วโมง ถึง 1 ชั่วโมง 45 นาที โดยนำแนวคิดและขั้นตอนในการให้คำปรึกษากลุ่มของคอร์เร และคอร์เร (Corey, 2004, Corey & Corey, 2006) เป็นฐานคิดหลักสำหรับการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม มีขั้นตอนหลัก 3 ขั้นตอน คือ ขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการ และขั้นสรุป

2) ทฤษฎีที่ใช้ในโปรแกรมการให้คำปรึกษาเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดี ได้แก่ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ทฤษฎี

การให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรม-ปัญญานิยม ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม และทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มโดยมุ่งเน้นรูปแบบกลวิธีทางปัญญา ประกอบกับการเลือกเทคนิคที่สอดคล้องกับลักษณะขององค์ประกอบของการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น

3) การประเมินคุณภาพเบื้องต้นจากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 คน โดยการพิจารณาถึงความสอดคล้องเหมาะสมด้านวัตถุประสงค์ การเลือกใช้ทฤษฎีและเทคนิค และขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม พบว่าวัตถุประสงค์ การเลือกใช้ทฤษฎีและเทคนิค และขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม มีคะแนนเฉลี่ย ตั้งแต่ 3.20 – 4.00 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานไม่เกิน 1.00

3. ผลของการใช้โปรแกรมการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม

1) การเปรียบเทียบการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นโดยรวม พบว่า ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นโดยรวมก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า คะแนนการมองโลกในแง่ดีก่อนการทดลอง ระหว่าง การทดลอง และหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 แสดงว่าคะแนนที่ได้จากผลการวัดการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นโดยรวมแต่ละครั้งของกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม และกลุ่มที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มมีความแตกต่างกัน ส่วนผลการวิเคราะห์ ค่าเฉลี่ยของคะแนนการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น โดยรวมรายคู่ของนักเรียนวัยรุ่นที่เป็นกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ทุกรายคู่ สำหรับค่าเฉลี่ยของคะแนนการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น โดยรวมของนักเรียนวัยรุ่นที่เป็นกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ไม่แตกต่างกัน ทุกรายคู่ บ่งชี้ให้เห็นว่า การทดลองโดยใช้การให้คำปรึกษา

กลุ่มเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นส่งผลต่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นให้ดีขึ้น

เมื่อพิจารณาแยกเป็นคะแนนการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ของนักเรียนวัยรุ่น พบว่า กลุ่มทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ทุกรายคู่ สำหรับกลุ่มควบคุม มีคะแนนการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ของนักเรียนวัยรุ่นไม่แตกต่างกัน ทุกรายคู่

2) การเปรียบเทียบการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นรายองค์ประกอบ พบว่า คะแนนการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น รายองค์ประกอบที่ได้จากผลการวัดก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในองค์ประกอบการรับรู้ความสามารถของตนเอง องค์ประกอบการกำกับตนเอง องค์ประกอบการเผชิญปัญหา และองค์ประกอบรูปแบบการอธิบาย ส่วนคะแนนองค์ประกอบความคาดหวังเชิงบวก ในระยะหลังการทดลอง มีผลไม่แตกต่างกัน

อภิปรายผล

1. องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลองค์ประกอบการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น มี 5 องค์ประกอบ คือ ความคาดหวังเชิงบวก การรับรู้ความสามารถของตนเอง การกำกับตนเอง การเผชิญปัญหา และรูปแบบการอธิบาย ซึ่งทั้ง 5 องค์ประกอบมีค่าน้ำหนักใกล้เคียงกัน แสดงให้เห็นว่านักเรียนวัยรุ่นที่มีการมองโลกในแง่ดีควรมีคุณลักษณะตามองค์ประกอบดังกล่าว สอดคล้องกับแนวคิดของ คาร์ฟเวอร์ และสเชียเออร์ (Carver; & Scheier. 1992) ที่กล่าวว่าองค์ประกอบที่สำคัญของการมองโลกในแง่ดี คือ ความคาดหวังในเชิงบวก การรับรู้ความสามารถของตนเอง และการเผชิญปัญหา คล้ายคลึงกับ ปีเตอร์สัน และ บอสส์โอ (Peterson; & Bossio. 2001) ซึ่งได้กล่าวถึง

ต้นกำเนิดของการมองโลกในแง่ดี (Cognate of optimism) ว่า ทัศนคติการมองโลกในแง่ดีเกิดจากความคาดหวังในเชิงบวก และการรับรู้ความสามารถของตนเอง นอกจากนั้นแอสพริวอลล์ ริชเตอร์ และฮอฟแมน (Aspinwall, Richter; & Hoffman. 2001) ยังได้สรุปถึงองค์ประกอบของการมองโลกในแง่ดี ว่าประกอบไปด้วย ความคาดหวัง การรับรู้ความสามารถของตนเอง และการเผชิญปัญหา สอดคล้องกับแนวคิดของ ฟอร์เนี่ย และคนอื่น ๆ (Fournier; et al. 1999) ที่ได้ศึกษาองค์ประกอบของการมองโลกในแง่ดีในด้าน การรับรู้ความสามารถของตนเอง และรูปแบบการอธิบาย ในองค์ประกอบด้านการกำกับตนเอง พบว่ามีความสอดคล้องกับแนวคิดของสตรัทตันและแลมพ์คิน (Strutton; & Lumpkin. 1992) สีวาสทวะ และแองเจโล (Srivastava; & Angelo. 2009) และ แมคโดนัล (MacDonal. 2004) ที่กล่าวว่า บุคคลที่มีคุณลักษณะมองโลกในแง่ดีจะสามารถกำกับตนเองเพื่อให้บรรลุเป้าหมายได้ ส่วนองค์ประกอบการมองโลกในแง่ดีด้านรูปแบบการอธิบาย มีความสอดคล้องกับแนวคิดของเซลิกแมน (Seligman. 1998) ฟอร์เนี่ย และคนอื่น ๆ (Fournier; et al. 1999) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับการมองโลกในแง่ดีและพบว่า รูปแบบการอธิบาย เป็นหนึ่งในองค์ประกอบของการมองโลกในแง่ดี นอกจากนั้น จากการศึกษาลักษณะของการมองโลกในแง่ดีโดยเบอนาร์ด (Benard. 1991) พบว่า รูปแบบการอธิบาย เป็นองค์ประกอบของการมองโลกในแง่ดีที่ส่งผลต่อการพัฒนาความหยิ่งตัวในวัยเด็ก เมื่อพิจารณาจากคำนำหน้ องค์ประกอบ พบว่า องค์ประกอบที่มีน้ำหนักมากที่สุด คือ องค์ประกอบด้านความสามารถรับรู้ความสามารถของตนเอง ที่เป็นเช่นนี้เพราะว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่ก่อให้เกิดการมองโลกในแง่ดี (Peterson & Bossio, 2001) สอดคล้องกับแอสพริวอลล์ ริชเตอร์ และ ฮอฟแมน (Aspinwall, Richter & Hoffman. 2001) ซึ่งได้สรุปจากการศึกษาของนักทฤษฎีส่วนใหญ่ว่าการรับรู้ความสามารถของตนเองเป็นองค์ประกอบของการมองโลกในแง่ดี

2. การสร้างโปรแกรมการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น พบว่า วัตถุประสงค์ของการให้

คำปรึกษา ขั้นตอนการให้คำปรึกษา ทฤษฎีและเทคนิค การให้คำปรึกษาในโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีความเหมาะสมที่จะนำไปใช้พัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น เนื่องจากผู้วิจัยได้เลือกใช้ทฤษฎีและเทคนิคสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม รวมทั้งมีการดำเนินการตามลำดับขั้นตอนในการให้คำปรึกษากลุ่มอย่างเหมาะสม ทั้งนี้เนื่องมาจากโปรแกรมการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น ได้พัฒนาตามแนวคิดของ คอร์เร้ และคอร์เร้ (Corey, 2004; Corey & Corey, 2006) ซึ่งมีแนวคิดว่าการให้คำปรึกษากลุ่มมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้บุคคลสามารถพัฒนาเอกลักษณ์ของตนเอง เรียนรู้ทักษะในการเข้าสังคมอย่างมีประสิทธิภาพ เข้าใจถึงความต้องการและปัญหาของสมาชิกอื่น ๆ ที่คล้ายคลึงกัน และร่วมกันค้นหาทางเลือกเพื่อจัดการกับปัญหา อันจะทำให้เกิดกระบวนการในการการพัฒนาตน และสามารถแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นได้ นอกจากนั้นการเลือกใช้ทฤษฎีและเทคนิคในการให้คำปรึกษากลุ่มมีความสอดคล้องกับ ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2545); กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549) และคอร์เร้ (Corey, 2004) กล่าวว่า ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางมุ่งที่เน้นการตัดสินใจเลือกและรับผิดชอบที่จะดำเนินชีวิตตามทางเลือกของตน ทฤษฎีเทคนิคทางเลือกสำหรับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เพื่อละลายพฤติกรรมและเสริมสร้างสัมพันธภาพที่ดีซึ่งก่อให้เกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกันระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรม - ปัญญานิยม จะเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง และสามารถปรับพฤติกรรมการรู้คิดของบุคคลได้ ทฤษฎีพฤติกรรมนิยม มีประโยชน์ในการพัฒนาบุคคลด้านการปรับพฤติกรรม และการกำกับตนเอง ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์ และพฤติกรรม มุ่งส่งเสริมการยอมรับตนเองและผู้อื่นโดยปราศจากเงื่อนไข และสามารถเปลี่ยนแปลงอารมณ์ที่บกพร่องให้มีความสมบูรณ์มากขึ้น และทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยมุ่งเน้นรูปแบบกลวิธีทางปัญญา ที่มุ่งปรับเปลี่ยนความคิดจากเชิงลบเป็นเชิงบวกให้ตรงตามความเป็นจริงทั้งความคิดเชิงลบที่มีต่อตนเองและผู้อื่น

3. ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น

1) การเปรียบเทียบการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นโดยรวม พบว่า คะแนนการมองโลกในแง่ดี ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติซึ่งแสดงว่า คะแนนที่ได้จากการวัดการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นโดยรวมแต่ละครั้งของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกัน และจากผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยของคะแนนการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น โดยรวมรายคู่ของนักเรียนวัยรุ่นที่เป็นกลุ่มทดลอง ในก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติทุกรายคู่ สำหรับค่าเฉลี่ยของคะแนนการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น โดยรวมของนักเรียนวัยรุ่นที่เป็นกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ไม่แตกต่างกัน ทุกรายคู่ บ่งชี้ให้เห็นว่า การทดลองโดยใช้การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น ส่งผลต่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น ให้ดีขึ้น จากผลการศึกษามีความสอดคล้องกับ ซอมเมอร์ส (Somers. 1991) ซึ่งได้ศึกษาผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มต่อการมองโลกในแง่ดี ในการศึกษาวิจัยนี้ กลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษามหาวิทยาลัย แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ซึ่งซอมเมอร์ส ได้ใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีโดยใช้เทคนิคทางการรู้คิด (Conitive techniques) กับกลุ่มทดลอง โดยให้คำปรึกษากลุ่ม สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง เป็นเวลาทั้งสิ้น 6 สัปดาห์ ผลการศึกษาพบว่า 1) นักศึกษากลุ่มทดลองสามารถเรียนรู้เรื่องการมองโลกในแง่ดีได้ในระยะเวลาที่กำหนด 2) เทคนิคทางการรู้คิดที่นำมาใช้ในโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มส่งผลในทางบวกต่อการมองโลกในแง่ดีของนักศึกษากลุ่มทดลอง 3) จากการรายงานระดับคะแนนการมองโลกในแง่ดีเป็นรายบุคคลพบว่านักศึกษากลุ่มทดลองที่มีคะแนนการมองโลกในแง่ดีในระดับสูงมีแนวโน้มที่จะมีความเครียดน้อยกว่า และมีคะแนนด้านความพึงพอใจใน

ระดับสูง 4) จากผลการวิจัยพบว่า องค์ประกอบส่วนบุคคล เช่น อายุ เพศ สถานภาพสมรส และ ความเชื่อในเหตุการณ์ที่มีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิต ส่งผลเพียงเล็กน้อยต่อระดับการมองโลกในแง่ดี จากผลการวิจัยนี้มีความสอดคล้องกับ เจค็อกและคนอื่นๆ (Jaycox; & et al. 1994) ที่ได้พัฒนาการมองโลกในแง่ดีของวัยรุ่นโดยใช้โปรแกรม Penn Optimism Program หรือ POP และโปรแกรม Penn Depression Prevention Program ซึ่งเป็นโปรแกรมที่สามารถเพิ่มการมองโลกในแง่ดีและเพิ่มความยืดหยุ่นตัว (Resilience) ของผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้ ทั้งยังประสบความสำเร็จในการนำไปใช้พัฒนาในกลุ่มบุคคลที่หลากหลาย ซึ่งได้แก่ วัยรุ่น นักศึกษา นักเรียน องค์กร บุคคลพิการ และพ่อแม่ ผู้ปกครอง โปรแกรมดังกล่าว มกระบวนการพัฒนาโดยการเข้ากลุ่ม 12 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที โดยหลักสูตรเน้นทฤษฎีพฤติกรรม ปัญญานิยม และทักษะในการแก้ปัญหาทางสังคม

2) การเปรียบเทียบการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นรายองค์ประกอบ พบว่า คะแนนการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นรายองค์ประกอบ ที่ได้จากผลการวัดก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และเมื่อสิ้นสุดการติดตามผล ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในองค์ประกอบการรับรู้ความสามารถของตนเอง องค์ประกอบการกำกับตนเอง องค์ประกอบการเผชิญปัญหา และองค์ประกอบรูปแบบการอธิบาย ส่วนคะแนนองค์ประกอบความคาดหวังเชิงบวก ในก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผลไม่แตกต่างกัน จากผลของคะแนนองค์ประกอบความคาดหวังเชิงบวก ที่เป็นเช่นนี้เพราะว่ากลุ่มควบคุมถึงแม้จะไม่ได้รับการให้คำปรึกษาใด ๆ ก็ตาม แต่ก็ยังมีความคาดหวังต่อตนเอง และเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันอยู่เสมอ เนื่องจากนักเรียนวัยรุ่นทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ซึ่งเป็นช่วงวัยที่ให้ความสำคัญกับการศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา ซึ่งในการเตรียมตัวเพื่อเข้าสู่ระดับมหาวิทยาลัยนั้น นักเรียนวัยรุ่นล้วนแต่มีความคาดหวัง และความต้องการที่จะศึกษาต่อในระดับที่สูงขึ้น และมีความจำเป็นที่จะต้อง

พัฒนาตนเองให้มีความรู้ ความสามารถ และประสบความสำเร็จทางการเรียนในอนาคต สอดคล้องกับทฤษฎีความคาดหวังในการจูงใจของฟอร์ทเตอร์ และ ลอเลอร์ (ศิริวรรณ เสรีรัตน์ และคณะ, 2545 อ้างจาก Porter & Lawler. 1991) ที่กล่าวว่าบุคคลจะเกิดความคาดหวังต่อสิ่งใด ๆ ก็ตาม ขึ้นอยู่กับปัจจัย 2 ประการ คือ ระดับความเข้มข้นของความต้องการผลตอบแทนและความคาดหวังของบุคคลนั้นว่ามีความเป็นไปได้มากน้อยเพียงใดที่จะได้รับการตอบสนอง คล้ายคลึงกับพิโลวรรณ จันทรสุกศรี (2540) ที่กล่าวไว้ว่า บุคคลจะมีความคาดหวังและแรงจูงใจมากน้อยนั้น ขึ้นอยู่กับการรับรู้ของบุคคลเกี่ยวกับความน่าจะเป็นในการได้รับรางวัล ซึ่งรางวัลที่เหมาะสมกับความพยายามจะมีผลกระทบต่อความพึงพอใจของแต่ละบุคคล ตลอดจนมูลค่าของรางวัลที่แท้จริง จะมีอิทธิพลต่อความพึงพอใจด้วย

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1) แบบวัดการมองโลกในแง่ดีสามารถนำไปใช้เป็นเครื่องมือการวัดการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างได้ เนื่องจากแบบวัดมีความเที่ยงตรง และความเชื่อมั่นในระดับสูง หากประสงค์จะนำแบบวัดไปใช้กับกลุ่มอื่น ๆ อาทิ กลุ่มเด็กเล็ก หรือกลุ่มผู้ใหญ่ ทั้งในบริบทสถานศึกษา สถานดูแล หรือสถานประกอบการทางธุรกิจ ทั้งนี้ อาจจำเป็นต้องมีการปรับเปลี่ยนคำถามให้สอดคล้องเหมาะสมกับกลุ่มดังกล่าวด้วย

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต. (2543). เอกสารประกอบการประชุมวิชาการประจำปี เรื่อง สุขภาพจิตดีด้วยอีคิว. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- กรมสุขภาพจิต. (2553). แผนยุทธศาสตร์กรมสุขภาพจิต ในช่วงครึ่งหลังของแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 (พ.ศ. 2553-2554). นนทบุรี: บริษัท ละม่อม จำกัด.
- กาญจนา ไชยพันธุ์. (2549). การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์. บุคลากรคลินิกจิตเวชและวัยรุ่น.
- (2546). ความชุกและปัจจัยด้านสังคมจิตใจของภาวะซึมเศร้า ในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายเขตอำเภอพนพน จังหวัดสุราษฎร์ธานี. การประชุมวิชาการ นานาชาติ ครั้งที่ 2 สุขภาพจิตกับยาเสพติด ปี 2546. 19-21 สิงหาคม 2546. กรุงเทพฯ: โรงแรมแอมบาสเดอร์.

2) ผู้นำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น ที่ผู้วิจัยพัฒนาและนำไปใช้เพื่อการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีในการศึกษาครั้งนี้ ไปประยุกต์ใช้ในบริบทอื่น ๆ ควรที่จะเป็นผู้ที่มีความรู้และความเข้าใจ รวมทั้งมีประสบการณ์ในการฝึกปฏิบัติการให้คำปรึกษากลุ่มมาเป็นอย่างดี ก่อนที่จะนำโปรแกรมดังกล่าวไปประยุกต์ใช้

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยในครั้งต่อไป

1) ควรจะมีการศึกษาการมองโลกในแง่ดีกับกลุ่มตัวอย่างอื่น ๆ ทั้งในบริบทสถานศึกษา สถานดูแล หรือสถานประกอบการทางธุรกิจ รวมถึงการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีด้วยวิธีการอื่น ๆ เช่น การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล หรือการให้คำปรึกษาครอบครัว เพื่อที่จะตรวจสอบความเที่ยงตรงภายนอก ของผลการศึกษาในครั้งต่อไป

2) ควรจะศึกษาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่น ด้วยกระบวนการวัดและวิธีวิทยาเชิงคุณภาพ เพื่อความชัดเจนเกี่ยวกับการมองโลกในแง่ดีมากยิ่งขึ้น เพื่อนำไปสู่องค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับองค์ประกอบของการมองโลกในแง่ดีต่อไป

3) ควรจะศึกษาเชิงความสัมพันธ์ของตัวแปรอื่น ๆ กับการมองโลกในแง่ดีเพื่อให้ทราบถึงผลลัพธ์และสาเหตุที่นำไปสู่การมองโลกในแง่ดี อันนำไปสู่องค์ความรู้และวิธีการในการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีที่มีความหลากหลาย และเป็นประโยชน์มากยิ่งขึ้น

- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2545). **การเปรียบเทียบทฤษฎีการให้คำปรึกษาและการพัฒนาแนวปฏิบัติในการให้การปรึกษา**. ประมวลสาระชุดวิชา ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้คำปรึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 1
นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- พิไลวรรณ จันทรสุกรี. (2540). **ความคาดหวังในงานของนักศึกษาพยาบาลปีที่สี่วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครเขตนครเหนือ**. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ศิริวรรณ เสรีรัตน์ และคณะ. (2545). **ทฤษฎีองค์การฉบับมาตรฐาน**. กรุงเทพฯ : ไดมอนด์ บิสสิเนสเวิร์ล.
- อุมาพร ตรังคสมบัติ. (2543). **Everest พาลูกค้นหาความนับถือตนเอง**. กรุงเทพฯ: ชันดำการพิมพ์.
- Affleck, G., Tennen, H. & Apter. (2001). Optimism, Pessimism, and Daily Life with Chronic Illness. In Chang E.C. (Ed.) **Optimism & Pessimism Implications for Theory, Research, and Practice**. pp. 147 -164.
- Aspinwall, L.G., Richter, L., & Hoffman, R.R.. 2001. Understanding how optimism works: an examination of optimists' adaptive moderation of belief and behavior. In E.C. Chang (Ed.) **Optimism & Pessimism Implications for Theory, Research, and Practice**. Washington, DC: American Psychological Association. p.221.
- Carver, C. & Scheier, M. (2001). Optimism, Pessimism and Self-regulation. In Chang E.C. (Ed.) **Optimism & Pessimism Implications for Theory, Research, and Practice**. pp.31-51.
- Chang, E.C. (2001). **Optimism & Pessimism : Implications for Theory, Research, and Practice**. Washington, DC: American Psychological Association.
- Corey, G. (2004). **Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy**. 7th ed. USA: Thomson Learning.
- Corey, M.S. & Corey, G. (2006). **Groups Process and Practice**. 7th ed. CA: Thomson Brooks/Cole.
- Fournier & et al. (1999). What does optimism mean? Optimism and adaptation to multiple sclerosis. **Journal of Behavioral Medicine**. 22. 303-326.
- Jaycox, L.H. & et al. (1994). Prevention of Depressive Symptoms in School Children. **Behaviour Research and Therapy**. 32 (8), 801-816.
- MacDonal, L. (2004). **Learn To Be an Optimist a Practical Guide to Achieving Happiness**. Singapore: Duncan Baird Publishers.
- Peterson, C. & Bossio, L.M. (2001). Optimism and Physical Well – Being. In Chang E.C. (Ed.) **Optimism & Pessimism Implications for Theory, Research, and Practice**. Washington, DC: American Psychological Association. pp. 127-139.
- Reivich, K. (2010). Optimism and well-being. **Comunique**, 38 (7): 10, 12.
- Seligman, M. E. P. (1991). **Helplessness: On Depression, Development, and Death**. 2nd ed. New York: W.H. Freeman.
- Seligman, M. E. P. (1995). **The Optimistic Child**. NY: Houghton Mifflin.
- Seligman, M. E. P. (2006). **Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life**. NY: Vintage Books.