ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการเผชิญปัญหาทางบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนแห่งหนึ่ง จังหวัดกรุงเทพมหานคร

The Effect of Using a Guidance Activities Package to Develop Positive Coping Skill of Mathayomsuksa 3 Students At a School in Bangkok

จรรยา หนูบุญรักษ์ (Chanya Hnubooruk)[1] สุขอรุณ วงษ์ทิม (Sukaroon Wongtim)[2]

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เปรียบเทียบทักษะการเผชิญปัญหาทางบวกของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว และ 2) เปรียบเทียบทักษะการเผชิญปัญหาทางบวกของกลุ่มทดลอง ที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว และกลุ่มควบคุมที่ใช้กิจกรรมแนะแนวแบบปกติ กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนแห่งหนึ่ง จังหวัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 40 คน ที่ได้มาจากการสุ่มแบบกลุ่ม จากนั้นสุ่มอย่างง่าย เพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 20 คน และกลุ่มควบคุม 20 คนเท่ากัน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) แบบวัดทักษะการเผชิญปัญหาทางบวก ที่มีค่าความเที่ยงเท่ากับ .90 และ 2) ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการเผชิญปัญหาทางบวก สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที ผลการวิจัย พบว่า 1) ภายหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว นักเรียนกลุ่มทดลองมีทักษะการเผชิญปัญหาทางบวกสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ 2) ภายหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวนักเรียนกลุ่มทดลอง มีทักษะการเผชิญปัญหาทางบวก สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ใช้กิจกรรมแนะแนวแบบปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

คำสำคัญ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่3 ชุดกิจกรรมแนะแนว ทักษะการเผชิญปัญหาทางบวก

[1] นักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช Chanya.11099@gmail.com

[2] รองศาสตราจารย์ ดร.ประจำสาขาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช sukaroon.won@stou.ac.th

Abstract

This study aimed to 1) compare positive coping skill in an experimental group student before and after using a guidance activities package, and 2) compare positive coping skill of the experimental group using the guidance activities package with a control group using usual information. The samples were 40 students of Mathayomsuksa 3 at a school in Bangkok. They were obtained from group random sampling. Then, they were simply divided into 2 groups: the experimental group and the control, with 20 students in each group. The instruments were 1) a questionnaire for positive coping skill with Alpha's Cronbach Coefficient reliability of .90, and 2) the guidance activities package to develop positive coping skill. The statistics were mean, standard deviation, and t-test. The results showed that 1) after using the guidance activities package, the experimental group had positive coping skill higher than before with statistical significance at 0.1 level, and 2) after using the guidance activities package, the experimental group had positive coping skill higher than the control group with statistical significance at 0.1 level.

Keywords: Positive Coping Skill, Guidance Activities Package, Mathayomsuksa

บทนำ

สังคมไทยปัจจุบัน มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว การที่บุคคลจะสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีคุณภาพนั้น จะต้องได้รับการฝึกฝนให้มีความสามารถ ทั้งทางด้านความรู้และทักษะในด้านต่างๆ โดยเฉพาะสังคม ที่มีการแข่งขันสูง ความรู้ความสามารถด้านสติปัญญาเพียงด้านเดียวจึงไม่เพียงพอในการดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข เช่นเดียวกับการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น ที่อาจเผชิญกับปัญหาต่างๆ มากมาย อันเนื่องจากปัญหาครอบครัว ส่งผลให้นักเรียนวัยรุ่น มีความเครียดและความวิตกกังวล ซึ่งส่งต่อผลกระทบต่อการเรียน (กรมสุขภาพจิต, 2560) ผลการสำรวจสุขภาพจิต (ความสุข) ของคนไทย ประจำปี 2558 พบว่า กลุ่มอายุที่มีคะแนนเฉลี่ยสุขภาพจิตต่ำที่สุดคือกลุ่มวัยรุ่นอายุ 15-24 ปี มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ที่ 31.05 และกลุ่มวัยรุ่นเป็นกลุ่มที่มีสุขภาพจิตอยู่ในระดับต่ำกว่าคนทั่วไปเป็นจำนวนสูงที่สุด (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2558, น.6) และเพื่อขจัดความเครียดและความวิตกกังวล นักเรียนวัยรุ่นจึงจำเป็นต้องเรียนรู้วิธีการในการเผชิญปัญหาและเลือกใช้วิธีการแก้ปัญหาอย่างเหมาะสม เพื่อให้สามารถปรับตัวในการใช้ชีวิต

วัยรุ่นนับเป็นช่วงวัยของการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญ เป็นช่วงอายุคาบเกี่ยวระหว่างความเป็นเด็กต่อเนื่องกับความเป็นผู้ใหญ่ นับเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต วัยรุ่นต้องพบกับการเปลี่ยนแปลงและการปรับตัวในหลายด้าน ในช่วงวัยนี้มีลักษณะอารมณ์ที่เร็วและรุนแรงมาก นั่นคือ มีอารมณ์ที่อ่อนไหวไปตามสถานการณ์ต่างๆ ได้ง่าย เช่น โกรธง่าย กังวลง่าย เครียดง่าย เสียใจได้ง่าย เป็นต้น สาเหตุเหล่านี้ส่งผลให้เด็กในวัยนี้เกิดปัญหาทางอารมณ์ได้ง่ายกว่าวัยอื่น อารมณ์ที่เกิดขึ้นอาจนำไปสู่ปัญหาที่รุนแรง เช่น เกิดความขัดแย้งในครอบครัว เกิดปัญหาความไม่เข้าใจกับครูผู้สอนในกระบวนการจัดการเรียนการสอน เกิดปัญหาการทำงาน การปรับตัวทางสังคมระหว่างเพื่อน เป็นต้น ซึ่งวิธีการสำคัญประการหนึ่งที่จะทำให้เยาวชนสามารถเผชิญกับปัญหาได้อย่างเหมาะสม ก็คือ การฝึกฝนให้เยาวชนสามารถเผชิญปัญหาทางบวก (กรมสุขภาพจิต, 2560) และพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติพ.ศ. 2542 ได้มุ่งหมายให้การศึกษาจะต้องฝึกให้เยาวชนได้ฝึกทักษะกระบวนการคิดการจัดการการเผชิญสถานการณ์และสามารถประยุกต์ความรู้มาใช้เพื่อป้องกัน และแก้ไขปัญหาได้และเพื่อให้เยาวชนเป็นทรัพยากรบุคคลที่มีคุณค่าต่อการพัฒนาประเทศจึงมีการกำหนดคุณลักษณะเยาวชนที่พึงประสงค์เพื่อเป็นเป้าหมายของการพัฒนาได้กำหนดไว้ในนโยบายเยาวชนแห่งชาติและแผนพัฒนาเด็กและเยาวชนระยะยาว (พ.ศ. 2545-2549) โดยวางเป้าหมายให้เยาวชนมีความผูกพันในครอบครัว ภาคภูมิใจในความเป็นไทย มีทักษะการดำรงชีวิต รู้จักเคารพสิทธิของผู้อื่น มีสุขภาพและพลานามัยที่แข็งแรง และรู้จักการป้องกันตัวเองจากโรคและสิ่งเสพติดมีวุฒิภาวะทางอารมณ์จริยธรรม คุณธรรม มีความรับผิดชอบตามวัย การเพิ่มทักษะการเผชิญปัญหาทางบวก จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งในการช่วยเหลือให้เยาวชนสามารถแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสม

การเผชิญปัญหาทางบวก เป็นแนวคิดที่ได้รับอิทธิพลมาจากกลุ่มนักจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) ที่ให้ความสำคัญกับคุณค่าแห่งความเป็นมนุษย์ เชื่อว่ามนุษย์ทุกคนมีคุณค่าและเป็นคนดี มีศักยภาพในการพัฒนาความสามารถ มีเอกลักษณ์เฉพาะตัว มีความสามารถในการพัฒนาตนเองไปสู่การเปลี่ยนแปลงและการพัฒนาในเชิงสร้างสรรค์ การเผชิญปัญหาทางบวก เป็นกระบวนการในการจัดการปัญหาด้วยความท้าทาย เพื่อสนองกับความต้องการอย่างมีจุดมุ่งหมาย ซึ่งอาจเป็นการกำหนดเป้าหมายระยะสั้นหรือยะยะยาวก็เป็นได้ โดยบุคคลมีความตั้งใจ ความพยายามความสามารถที่มีในตนเอง มาเป็นปัจจัยในการสนับสนุนในการช่วยให้ตนเองบรรลุเป้าหมาย และหากว่าในขณะที่กำลังเผชิญปัญหาอยู่นั้นเกิดอุปสรรคขึ้น บุคคลก็สามารถเลือกวิธีการในการเผชิญปัญหาอย่างสร้างสรรค์ โดยคาดการณ์ถึงผลที่อาจเกิดขึ้นหลังจากการเลือกใช้วิธีการในการจัดการกับปัญหา ซึ่งหากบุคคลเลือกวิธีการในการเผชิญปัญหาทางบวก จะก่อให้เกิดผล

ทางบวกต่อตนเองเป็นอย่างดี รวมทั้งยังสามารถเรียนรู้ ค้นคว้าหาความหมายจากประสบการณ์ในอดีตนำมาเป็นทรัพยากรภายในตน และภายนอกตนในการดำเนินชีวิตให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้(ภูริเดช พาหุยุทธ์, 2560, น.25)

การเผชิญปัญหาเชิงบวก เป็นการตอบสนองต่อเหตุการณ์ หรือตอบสนองต่อความต้องการของสิ่งคาดหวังที่เกิดขึ้นโดยบุคคลสามารถใช้แนวคิดเชิงรุกด้วยความท้าทาย เพื่อบรรลุเป้าหมายที่กำหนดได้ เมื่อทำความเข้าใจเกี่ยวกับความซับซ้อนของความเครียด ที่เกิดขึ้นในบริบททางสังคมของบุคคล รูปแบบที่บุคคลตอบสนอง และจัดการกับปัญหาจะขึ้นอยู่กับมุมมองความเชื่อ ความต้องการส่วนบุคคลที่จะสะท้อนต่อการรับรู้ของเหตุการณ์ที่จะเผชิญหน้า โดยแต่ละมุมมองก็จะมีการตอบสนองที่แตกต่างกัน ซึ่งอาจจะแสดงออกในลักษณะของการตอบสนอง การป้องกัน การเผชิญปัญหาเชิงรุก ความแตกต่างของแต่ละประเภทในการเผชิญปัญหาทางบวกนี้สามารถช่วยให้บุคคลเผชิญปัญหาทั้งในอดีต ปัจจุบันและอนาคตได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะการเผชิญปัญหาทางบวก เป็นการเผชิญปัญหาอย่างแท้จริง ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพัฒนาตนเอง (Schwarze,1999, น.66) การเผชิญปัญหาทางบวก มุ่งเน้นศึกษาเกี่ยวกับการเผชิญกับความเครียดเชิงบวก คือ บุคคลสามารถประเมินสถานการณ์ที่มีความเครียดในเชิงบวก โดยมองว่าเป็นสิ่งที่ท้าทาย ค้นหาว่าการมีปัญหามีข้อดีหรือมีประโยชน์อย่างไรมากกว่าการมองว่าปัญหาเป็นความเครียดที่เกิดขึ้น การมองเห็นข้อดีของปัญหาจะช่วยให้บุคคลมีอารมณ์ในเชิงบวกในการเผชิญปัญหา และช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

จากที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยในฐานะที่เป็นครูสอนเยาวชน เห็นว่า เด็กวัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องเผชิญกับปัญหาด้านต่างๆมากที่สุด อีกทั้งยังมีการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ อย่างรวดเร็ว ทั้งการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ อารมณ์ ความคิด และยังต้องพบกับความเปลี่ยนแปลงภายนอกอีกหลายประการ เช่น กลุ่มเพื่อน สังคม ค่านิยมและวัฒนธรรม สิ่งต่างๆเหล่านี้ส่งผลต่อความคิดและพฤติกรรมที่แสดงออกของวัยรุ่น หากนักเรียนวัยรุ่นไม่สามารถเผชิญปัญหาเชิงบวกกับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างเหมาะสม ก็อาจส่งผลให้เกิดปัญหาในชีวิตของนักเรียน และจากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงคุณลักษณ์อันพึงประสงค์ด้านต่างๆ พบว่า มีหลายวิธีการ เช่น การให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคล การให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม โดยใช้ชุดโปรแกรมการให้การปรึกษา รวมทั้งการจัดกิจกรรมแนะแนว และในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมีความประสงค์ที่จะนำวิธีการของการจัดกิจกรรมแนะแนวมาใช้เพื่อพัฒนาทักษะการเผชิญปัญหาทางบวก เนื่องจากกิจกรรมแนะแนว เป็นกิจกรรมที่มุ่งพัฒนาศักยภาพของนักเรียน โดยกระบวนการที่มีลำดับขั้นตอนและมีเป้าหมายที่ชัดเจน เพื่อส่งเสริมการตัดสินใจและการแก้ปัญหาในด้านการศึกษาด้านอาชีพ ด้านส่วนตัวและสังคมของนักเรียน เพื่อให้นักเรียนได้เข้าใจตนเองเข้าใจผู้อื่นและสามารถปรับตัวอย่างเหมาะสมในสังคมพร้อมทั้งพัฒนาตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

นอกจากนี้ ชุดกิจกรรมแนะแนวเป็นกิจกรรมที่มุ่งพัฒนา สร้างเสริมป้องกันและแก้ไขปัญหาให้กับทุกกลุ่มคนทั้งเด็กวัยรุ่น และวัยผู้ใหญ่ในขอบข่าย ด้านการศึกษาอาชีพ ส่วนตัวและสังคมโดยมีรูปแบบและเทคนิคหลากหลายอาจเป็นกิจกรรมแนะแนวโดยตรงหรือผสมผสานในการเรียนการสอน การฝึกอบรม ประชุมสัมมนา ทั้งรายบุคคลและกลุ่ม ดังที่ สมร ทองดีและปราณี รามสูต(อ้างถึงในชลธิชา จันมณีย์, 2554, น.92) กล่าวว่า การดำเนินกิจกรรมแนะแนว หากกระทำได้เหมาะสมจะส่งผลดีต่อผู้รับบริการในการแก้ปัญหา เช่น การทะเลาะวิวาท พฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ ปัญหายาเสพติด การขาดความมีระเบียบวินัย ขาดคุณธรรมจริยธรรมและความรับผิดชอบ ซึ่งหากบุคคลเหล่านี้ได้รับการช่วยเหลือที่เหมาะสม โดยใช้กิจกรรมแนะแนวซึ่งเป็นทางเลือกหนึ่งที่แก้ปัญหาได้ก็จะส่งผลดีต่อผู้เกี่ยวข้อง ชุมชน สังคม และนอกจากช่วยให้ผู้รับบริการได้พัฒนาตนเองแล้วยังสามารถสร้างคุณประโยชน์แก่สังคมได้ช่วยให้อยู่ร่วมกับ ผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ซึ่งเป็นเป้าหมายที่สังคมปัจจุบันปรารถนาให้เกิดขึ้น สามารถนำไปใช้ในการปรับตัวที่ดีของนักเรียน และอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ดังเช่นงานวิจัยของ ยุพา

พรรณ ศิริอ้าย (2558) ที่ได้ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์ และความเครียดของเด็กกำพร้า มูลนิธิห่วงใยเด็กกำพร้า จังหวัดเชียงใหม่ ผลการวิจัยพบว่า 1 เด็กกำพร้ากลุ่มทดลองมีคะแนนทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์และความเครียดสูงขึ้นภายหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเด็กกำพร้ากลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวมีคะแนนทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์และความเครียดสูงขึ้นมากกว่าของกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และงานวิจัยของจารุวรรณ แสงด้วง ที่ได้นำชุดกิจกรรมแนะแนวไปใช้ในการพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนผดุงปัญญา จังหวัดตาก ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกมีจิตวิทยาเชิงบวกสูงขึ้น และ มีจิตวิทยาเชิงบวกสูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ด้วยเหตุดังกล่าว ผู้วิจัย จึงมีความสนใจในการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวมาพัฒนาทักษะการเผชิญปัญหาทางบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนแห่งหนึ่ง จังหวัดกรุงเทพมหานคร เพื่อให้นักเรียนมีความสามารถในการเผชิญปัญหาทางบวก ซึ่งจะส่งผลที่ดีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข

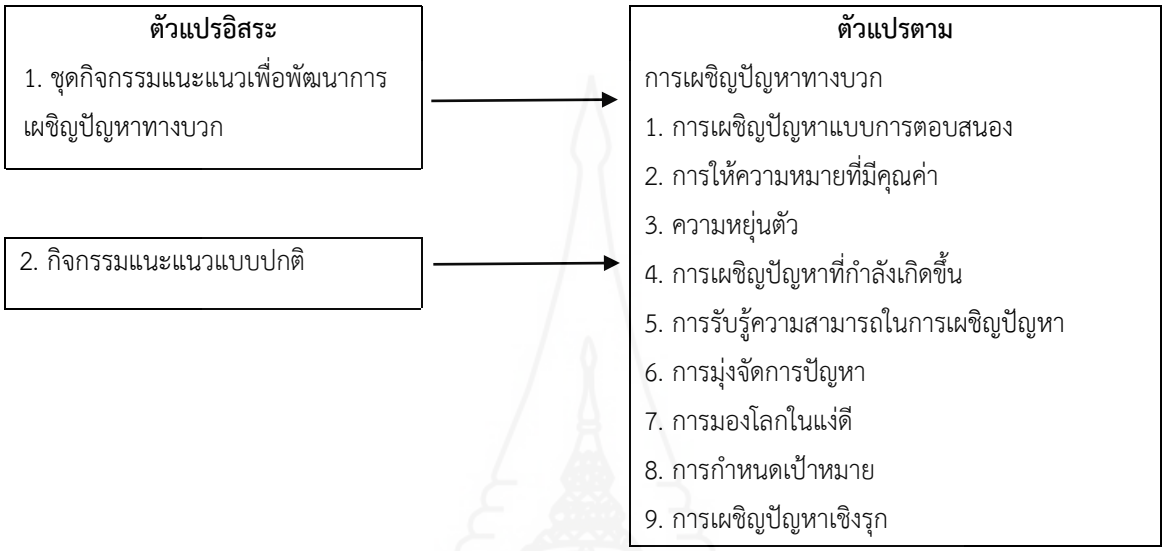
วัตถุประสงค์

1. เพื่อเปรียบเทียบทักษะในการเผชิญปัญหาทางบวกของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว
2. เพื่อเปรียบเทียบทักษะในการเผชิญปัญหาทางบวกของกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวและกลุ่มควบคุมที่ใช้กิจกรรมแนะแนวแบบปกติ

สมมุติฐานการวิจัย

1. ภายหลังจากการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว นักเรียนกลุ่มทดลองมีทักษะในการเผชิญปัญหาทางบวกสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง
2. ภายหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว มีทักษะการเผชิญปัญหาทางบวก สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ใช้กิจกรรมแนะแนวแบบปกติ

กรอบแนวคิดการวิจัย



ระเบียบวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ มีรูปแบบการวิจัยเชิงกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) ที่มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีการวัดผลก่อนและหลังการทดลอง (Pretest-Posttest Control Group Design) เพื่อศึกษาผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการเผชิญปัญหาทางบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนแห่งหนึ่ง จังหวัดกรุงเทพมหานคร มีวิธีการดำเนินการวิจัยตามลำดับ ดังนี้

1. ประชากร ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนแห่งหนึ่ง จังหวัดกรุงเทพมหานคร ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562 จำนวน 750 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนแห่งหนึ่ง จังหวัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 40 คน ที่ได้มาจากการสุ่มแบบกลุ่ม จากนั้นสุ่มอย่างง่าย เพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 20 คน และกลุ่มควบคุม 20 คน

3. ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรอิสระ คือ

1) ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการเผชิญปัญหาเชิงบวก

2) กิจกรรมแนะแนวแบบปกติ

ตัวแปรตาม คือ ทักษะในการเผชิญปัญหาทางบวก

4. เครื่องมือวิจัยที่ใช้ในการวิจัย

ในการจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้เครื่องมือ 2 ชนิด คือ

4.1 แบบวัดทักษะการเผชิญปัญหาทางบวก เป็นเครื่องมือที่เป็นข้อคำถามแบบเลือกตอบ จำนวน 50 ข้อคำถาม ครบคลุมองค์ประกอบทั้ง 9 ด้าน

4.2 ชุดกิจกรรมแนะแนวสำหรับพัฒนาทักษะการเผชิญปัญหาทางบวกสำหรับใช้กับกลุ่มทดลอง จำนวน 11 กิจกรรม

5. การเก็บรวมรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการเก็บรวมรวบข้อมูล โดยมีขั้นตอน ดังนี้

5.1 ขั้นก่อนการทดลอง

1) เตรียมสถานที่และอุปกรณ์การทดลอง โดยทำหนังสือขออนุญาตทำการวิจัย จากมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช หลังจากนั้นทำหนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูลและทำการทดลอง ต่อผู้อำนวยการโรงเรียน แห่งหนึ่ง จังหวัดกรุงเทพมหานคร

2) นำแบบวัดทักษะการเผชิญปัญหาทางบวกไปทดสอบก่อนการทดลองในกลุ่มตัวอย่างสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง จำนวน 40 คน จากนั้นจึงสุ่มอย่างง่าย เพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 20 คน และกลุ่มควบคุม 20 คน

5.2 ขั้นดำเนินการทดลอง

นำชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการเผชิญปัญหาทางบวกมาใช้กับกลุ่มทดลอง จำนวน 11 กิจกรรม กิจกรรมละ 50 นาที โดยจัดกิจกรรมทุกวัน วันละ 1 ครั้ง รวม 11 วัน ต่อเนื่องกัน ส่วนกลุ่มควบคุม ได้รับการพัฒนาโดยกิจกรรมแนะแนวตามปกติของโรงเรียน

5.3 ขั้นหลังการทดลอง

1) ภายหลังการทดลองครบทั้ง 11 ครั้ง ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทำแบบวัดทักษะการเผชิญปัญหาทางบวก ในเวลาเดียวกันและชุดแบบวัดชุดเดียวกัน เพื่อเก็บคะแนนภายหลังการทดลอง (post-test)

2) นำผลคะแนนแบบวัดทักษะการเผชิญปัญหาทางบวก ก่อนการทดลอง (pre-test) และภายหลังการทดลอง (post-test) มาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ เพื่อทดสอบสมมติฐานการวิจัย

6. การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป ในการวิเคราะห์ข้อมูล โดยสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล แบ่งออกเป็น

6.1 สถิติที่ใช้ในการหาคุณภาพเครื่องมือ

1) สถิติที่ใช้ในการหาค่าความตรงเชิงพินิจของแบบวัด และชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการเผชิญปัญหาทางบวก ได้แก่ สถิติการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item- Objective Congruence= IOC)

2) สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ ของข้อคำถามและค่าความเที่ยงของแบบวัดทักษะการเผชิญปัญหาทางบวก ได้แก่ วิธีสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha-Coefficient)

6.2 สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน

1) สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)

2) สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐานการวิจัย ได้แก่ การทดสอบค่าทีแบบไม่อิสระต่อกัน (t- dependent test) และการทดสอบค่าทีแบบอิสระต่อกัน (t- Independent test)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบทักษะการเผชิญปัญหาทางบวกระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง โดยใช้สถิติการทดสอบค่าทีแบบอิสระต่อกัน (t- independent test) ปรากฏรายละเอียด ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบทักษะการเผชิญปัญหาทางบวกระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนดำเนินการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	N	$\overline{X}$	S.D.	df	t	p-value
กลุ่มทดลอง	20	169.00	6.13	38	.262	.795
กลุ่มควบคุม	20	168.50	5.96			

จากตารางที่ 1 พบว่า ก่อนการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม มีทักษะในการเผชิญปัญหาทางบวกที่ไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบทักษะการเผชิญปัญหาทางบวกการเปรียบเทียบของนักเรียนกลุ่มทดลองระหว่างก่อนและหลังการทดลอง

กลุ่มทดลอง	N	$\overline{X}$	S.D	Df	t	p-value
ก่อนการทดลอง	40	169.00	6.13	19	123.29**	.000
หลังการทดลอง	40	210.30	26.11			

**p < .01

จากตารางที่ 2 พบว่า ภายหลังการทดลอง โดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการเผชิญปัญหาทางบวกนักเรียนกลุ่มทดลอง มีทักษะการเผชิญปัญหาทางบวกสูงกว่าก่อนการทดลอง โดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการเผชิญปัญหาทางบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เป็นไปตามสมมติฐานของการวิจัยในครั้งนี้

ตารางที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบทักษะการเผชิญปัญหาทางบวกระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ภายหลังการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	N	$\overline{X}$	S.D	df	t	p-value
กลุ่มทดลอง	20	210.30	26.11	28	7.004**	.000
กลุ่มควบคุม	20	168.60	5.20			

**p < .01

จากตารางที่ 3 พบว่า ภายหลังการทดลอง โดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการเผชิญปัญหาทางบวกนักเรียนกลุ่มทดลอง มีทักษะการเผชิญปัญหาทางบวกสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ใช้กิจกรรมแนะแนวปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เป็นไปตามข้อสมมติฐานของการวิจัย

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการเผชิญปัญหาทางบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนแห่งหนึ่ง จังหวัดกรุงเทพมหานคร สามารถอภิปรายได้ ดังนี้

ผลการวิจัย พบว่า ภายหลังการทดลอง โดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการเผชิญปัญหาทางบวกนักเรียนกลุ่มทดลอง มีทักษะการเผชิญปัญหาทางบวก สูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เป็น ไปตามข้อสมมติฐานของการวิจัย ที่เป็นเช่นนี้ เนื่องจากชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการเผชิญปัญหาทางบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนแห่งหนึ่ง จังหวัดกรุงเทพมหานคร ที่ผู้วิจัยได้สร้างและพัฒนาขึ้นนี้ มีขั้นตอนในการสร้างและพัฒนาที่ถูกต้องตามหลักเกณฑ์ในการสร้างและพัฒนาเครื่องมือวิจัย ประเภทชุดกิจกรรมแนะแนว และผ่านการพิจารณาความตรงเชิงโครงสร้างและเนื้อหาจากอาจารย์ที่ปรึกษา การตรวจสอบคุณภาพโดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน และมีการทดลองใช้เพื่อหาข้อบกพร่อง ก่อนนำไปใช้ทดลองจริง นอกจากนี้ ในระหว่างดำเนินการทดลองโดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการเผชิญปัญหาทางบวก ผู้วิจัย ยังได้ดำเนินการตามขั้นตอนการจัดกิจกรรมแนะแนวที่เน้นการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ หรือแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ที่เน้นการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ มีกระบวนการเรียนรู้ เรียกว่า วงจรการเรียนรู้ (Participatory Learning Process : PLP) ประกอบไปด้วย 4 ขั้นตอน ประกอบไปด้วย การดำเนินการที่มุ่งให้ประสบการณ์ตรงแก่นักเรียน เปิดโอกาสให้นักเรียนได้คิด วิเคราะห์ และลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง ทำให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้แล้วประมวลข้อมูลเพื่อนำมาปรับปรุง ส่งผลให้นักเรียนกลุ่มทดลอง ที่ได้รับการพัฒนาโดยชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการเผชิญปัญหาทางบวก มีทักษะในการเผชิญปัญหาทางบวก สูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และจากการสังเกตระหว่างดำเนินการทดลอง และจากผลการวิเคราะห์ข้อมูลของการวิจัย พบว่า ก่อนดำเนินการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม มีผลคะแนนจากแบบวัดทักษะการเผชิญปัญหาทางบวกที่ไม่แตกต่างกัน นั่นก็คือ นักเรียนทั้ง 2 กลุ่ม มีทักษะในการเผชิญปัญหาทางบวกค่อนข้างต่ำ และจากการสัมภาษณ์เพื่อสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมกิจกรรม ก็พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลายคน มีปัญหาด้านการเรียนและการใช้ชีวิตประจำวัน

เนื่องจากปัญหาครอบครัวและปัญหาส่วนตัว โดยที่ส่วนใหญ่ใช้วิธีแก้ปัญหาและเผชิญปัญหาทางลบ ทำให้ไม่สามารถแก้ปัญหาได้ บางครั้งทำให้ปัญหามีความรุนแรงมากยิ่งขึ้น แต่ภายหลังการทดลอง โดยการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการเผชิญปัญหาทางบวก ที่ครอบคลุมองค์ประกอบของทักษะการเผชิญปัญหาทางบวก 9 ด้าน ที่ผู้วิจัยได้สังเคราะห์ขึ้นจากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งประกอบไปด้วยทักษะการเผชิญปัญหา ด้านการเผชิญปัญหาแบบตอบสนองด้านการให้ความหมายที่มีคุณค่า ด้านความหยุ่นตัว ด้านการเผชิญปัญหาที่กำลังจะเกิดขึ้น ด้านการรับรู้ความสามารถในการเผชิญปัญหา ด้านการมุ่งจัดการกับปัญหา ด้านการมองโลกในแง่ดี และด้านการกำหนดเป้าหมาย พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลอง ให้ความสำคัญในการแก้ปัญหาทางบวก และสามารถนำวิธีการแก้ปัญหาทางบวกไปใช้ในชีวิตประจำวัน โดยสังเกตได้จากการแสดงความคิดเห็น ผลการทำใบงาน และจากการสัมภาษณ์ โดยเฉพาะนักเรียนกลุ่มทดลองที่กำลังเผชิญกับปัญหาด้านการเรียน อันเป็นผลจากการแก้ปัญหาทางลบ มีผลการเรียนที่ดีขึ้น และจากการวิเคราะห์ข้อมูล ก็พบว่า ภายหลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลอง มีคะแนนทักษะการเผชิญปัญหาทางบวกเพิ่มสูงขึ้น แสดงให้เห็นว่า ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการเผชิญปัญหาทางบวกที่ผู้วิจัยได้สร้างและพัฒนาขึ้นมาชุดนี้ สามารถนำมาพัฒนาทักษะในการเผชิญปัญหาทางบวกให้แก่นักเรียนระดับมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 3 ได้

ผลการวิจัยนี้ สอดคล้องกับผลการศึกษาของยุพาพรรณ ศิริอ้าย (2558) ที่ได้ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์ และความเครียดของเด็กกำพร้า มูลนิธิห่วงใยเด็กกำพร้า จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งผลการวิจัย พบว่า เด็กกำพร้ากลุ่มทดลองมีคะแนนทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์และความเครียดสูงขึ้นภายหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และงานวิจัยของ จารุวรรณ แสงด้วง ที่ได้นำชุดกิจกรรมแนะแนวไปใช้ในการพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนผดุงปัญญา จังหวัดตาก ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกมีจิตวิทยาเชิงบวกสูงขึ้น อย่างมีนัยทางสถิติที่ระดับ.01

ผลการวิจัย

พบว่า ภายหลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลอง ที่ได้รับการใช้ชุดกิจกรรมแนะเพื่อพัฒนาทักษะการเผชิญปัญหาทางบวก มีทักษะในการเผชิญปัญหาทางบวกสูงกว่า นักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวตามปกติของโรงเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานของการวิจัยข้อที่ 2 แสดงให้เห็นว่า ชุดกิจกรรม แนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการเผชิญปัญหาทางบวกที่ผู้วิจัยสร้างและพัฒนาขึ้น สามารถพัฒนานักเรียนให้มีทักษะการเผชิญปัญหาทางบวกสูงกว่าการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบปกติ ที่เป็นเช่นนี้ เนื่องจากนักเรียนกลุ่มทดลอง ได้รับการพัฒนาทักษะการเผชิญปัญหาทางบวก โดยการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการเผชิญปัญหาทางบวก จำนวน 11ครั้ง ครั้งละ 50 นาที เป็นเวลาติดต่อกัน 11 วัน ซึ่งในการเข้าร่วมทำกิจกรรมแนะแนวในแต่ละครั้ง นักเรียนกลุ่มทดลอง มีโอกาสได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการแก้ปัญหาทางบวก ได้ร่วมกันอภิปรายกลุ่ม ร่วมกันระดมความคิดเห็นเพื่อหาแนวทางในการนำเอาทักษะการเผชิญปัญหาทางบวกไปใช้ในชีวิตประจำวัน และได้รับแรงบันดาลใจจากการนำเสนอตัวแบบต่างๆ เป็นต้น อีกทั้งชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการเผชิญปัญหาทางบวกดังกล่าวนี้ ผู้วิจัยได้สร้างและพัฒนาอย่างถูกต้องตามหลักเกณฑ์ของการสร้างเครื่องมือประเภทชุดกิจกรรมแนะแนว มีเนื้อหาสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย และผ่านการพิจารณาจากอาจารย์ที่ปรึกษา การตรวจสอบคุณภาพจากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน ในขณะดำเนินการทดลอง ได้มีการดำเนินการอย่างถูกต้องตาม

ขั้นตอนของการจัดกิจกรรมแนะแนว เช่น การจัดสถานที่ การจัดกิจกรรมที่เหมาะสม ปราศจากเสียงรบกวน การสร้างบรรยากาศที่อบอุ่นเป็นมิตร ซึ่งมีผลต่อการเปิดใจแลกเปลี่ยนประสบการณ์ จึงส่งผลให้นักเรียนกลุ่มทดลอง มีทักษะการเผชิญปัญหาทางบวกสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม ที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวปกติของโรงเรียน ซึ่งไม่ได้มุ่งเน้นในการพัฒนาทักษะการเผชิญปัญหาทางบวกโดยตรง

ผลการวิจัยครั้งนี้ สอดคล้องกับผลการวิจัยของยุพาพรรณ ศิริอ้าย (2558) ที่ได้ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์ และความเครียดของเด็กกำพร้า มูลนิธิห่วงใยเด็กกำพร้า จังหวัดเชียงใหม่ ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการทดลอง เด็กกำพร้ากลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวมีคะแนนทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์และความเครียดสูงขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และงานวิจัยของจารุวรรณ แสงด้วง ที่ได้นำชุดกิจกรรมแนะแนวไปใช้ในการพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปี ที่ 2โรงเรียนผดุงปัญญา จังหวัดตาก ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกมีจิตวิทยาเชิงบวกสูงขึ้นและมีจิตวิทยาเชิงบวก สูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปกติ อย่างมีนัยทางสถิติที่ระดับ.01

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1) เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด ก่อนนำชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการเผชิญปัญหาทางบวกไปใช้ ควรศึกษาวิธีการใช้แบบวัดทักษะการเผชิญการแก้ปัญหาทางบวก และขั้นตอนการใช้ชุดกิจกรรมอย่างละเอียด หรือ ทดลองใช้ให้เกิดความชำนาญก่อนนำไปใช้จริง

2) เพื่อให้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการเผชิญปัญหาทางบวก มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ผู้ใช้สามารถปรับเปลี่ยนบุคคลหรือเรื่องราวต้นแบบที่ทันสมัย หรือ เป็นที่รู้จักของกลุ่มทดลอง ในแต่ละบริบทของสังคม

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรศึกษาความคงทนและความต่อเนื่องของผลการใช้ชุดกิจกรรมชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการเผชิญปัญหาทางบวก อันเป็นการสร้างองค์ความรู้ใหม่ ๆ ให้กับวิชาชีพกิจกรรมแนะแนวและการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา

2) ควรศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมชุดกิจกรรมแนะเพื่อพัฒนาทักษะการเผชิญปัญหาทางบวกในกลุ่มทดลองกลุ่มอื่นๆ เช่น นักเรียนระดับประถมศึกษาหรือกลุ่มเยาวชนที่ไม่มีโอกาสทางการศึกษา เป็นต้น

เอกสารอ้างอิง

กระทรวงศึกษาธิการ .(2551). “หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551”. สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ : กรุงเทพฯ.

กรมสุขภาพจิต. (2560). การเผชิญปัญหาวัยรุ่นไทย. กระทรวงสาธารณสุข : กรุงเทพฯ.

จินตนา บัวเผียน. (2550). ผลการฝึกเพื่อพัฒนาความเชื่อในการควบคุมสาเหตุและผลจากการกระทำของตนของนักเรียนวัยรุ่นที่มีจิตลักษณะที่แตกต่างกันด้วยชุดกิจกรรมแนะแนว.(วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช : นนทบุรี.

จารุวรรณ แสงด้วง. (2556). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปี ที่ 2 โรงเรียนผดุงปัญญาจังหวัดตาก. (วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.

ชลธิชา จันมณีย์. (2554). ผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนักศึกษาตาม นโยบายสถานศึกษา 3D ในเขตพื้นที่รับผิดชอบของศูนย์วิทยพัฒนา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ยะลา. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิตแขนงวิชาการแนะแนวสาขาวิชาศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

นิติธารณ์ บุบผาเดช. (2556). ได้ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดพฤติกรรมนิยมเพื่อพัฒนาความเอื้ออาทรของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนขี้เหล็กเขียวไพรวัลย์วิทยา จังหวัดร้อยเอ็ด.(วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.

ภูริเดช พาหุยุทธ์. (2559). การศึกษาและพัฒนาการเผชิญปัญหาเชิงบวกของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงรุก. (ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.

ยุพาพรรณ ศิริอ้าย. (2558). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์ และ ความเครียดของเด็กกำพร้า มูลนิธิห่วงใยเด็กกำพร้า จังหวัดเชียงใหม่.(วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.

สุนทรี ผาตินาวิน. (2558). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความมีจิตสำนึกสาธารณะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนแสนสุข จังหวัดชลบุรี” (วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). นนทบุรี, มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

อลิสสา กูรมะสุวรรณ .(2552).ผลของชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อแรงจูงใจใฝ่ สัมฤทธิ์ในการเรียนของนักศึกษา ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ แผนกพาณิชยการวิทยาลัยเทคนิคจันทบุรี.(วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.

Compton, William. C. (2011). An introduction to positive psychology. Unitedsted of America: Malloy Incorporated.

Snyder; C.R., Dinoff, B. (1999). Where have you been in C.R. Snyder(Ed). Coping: The psychology of what work (pp.3-19). New York: Oxford University.

Schwarze, R.; & Knoll, N. (2007) Positive coping: Mastering demands and searching for meaning. In Handbook of positive psychological assessment (eds. S. J. Lopez & C.R. Snyder), Chpt.25. America psychological Association, Washington, DC.

Wiseman, Avery D. (1978). Coping with illness in Handbook of General Hospital Psychiatry. Edited by Thomas P.Hackett and Ned H.Cassem P.246-265.St.Louis. The Mosby Company.