

การใช้อัตชีวประวัติในการปรึกษากลุ่ม เพื่อพัฒนาความสอดคล้องในการ  
มองโลกของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนประจำ

*The Autobiography Group Counseling On Sense Of Coherence Of  
The Junior Secondary School Students In A Boarding – School*

ธงชัย บ้านไกล\*

E-mail : bankai51927979@gmail.com

ดร.วรกร ทรัพย์วิระปกรณ์\*\*

**บทคัดย่อ**

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของการใช้อัตชีวประวัติในการปรึกษากลุ่ม เพื่อพัฒนาความสอดคล้องในการมองโลกของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนประจำ กลุ่มตัวอย่างได้แก่นักเรียนโรงเรียนประจำระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 20 คน แบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คน ได้แก่ 1)กลุ่มทดลองที่ทำการวัดก่อนและวัดหลังการทดลอง 2)กลุ่มทดลองที่วัดเฉพาะหลังการทดลอง 3)กลุ่มควบคุมที่วัดก่อนและวัดหลังการทดลองและ 4)กลุ่มควบคุมที่วัดเฉพาะหลังการทดลอง เครื่องมือที่ใช้ได้แก่ แบบสอบถามความสอดคล้องในการมองโลก และโปรแกรมการใช้อัตชีวประวัติในการปรึกษากลุ่ม วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุคูณ 2 x 2 (Two Way Factorial ANOVA)

ผลการวิจัยพบว่านักเรียนโรงเรียนประจำในกลุ่มทดลองทั้งที่มีการวัดก่อนและไม่วัดก่อน มีความสอดคล้องในการมองโลกสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมทั้งที่มีการวัดก่อนและไม่วัดก่อน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

**คำสำคัญ :** ความสอดคล้องในการมองโลก , การใช้อัตชีวประวัติในการปรึกษากลุ่ม

**Abstract**

The purpose of this research was to study the effects of the autobiography group counseling on developing sense of coherence of the junior secondary school students in a

\*นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

\*\*อาจารย์ประจำภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

boarding-school. The sample consisted of 20 Mathayomsuksa II students. The sample was divided into four groups; 1) the experimental group, comprised 5 students who had done pretest and posttest. 2) the experimental group, comprised of 5 students who had done only posttest. 3) control group, comprised of 5 students who had done pretest and posttest and 4) control group, comprised of 5 students who had done only posttest. The instruments were the sense of coherence questionnaire and autobiography group counseling program. The data were analyzed by multivariate analysis of variance 2x2 (two way factorial ANOVA).

The results revealed that both of experimental groups demonstrated higher score on the sense of coherence than both of control groups, significantly at .05 level.

**Keyword :** Sense of coherence , The Autobiogarphy group counseling

## บทนำ

วัยรุ่นที่อยู่ในช่วงวัยเรียนจะมีความต้องการอิสระทั้งจากบิดา มารดา ผู้ปกครอง ครูอาจารย์ สามารถได้รับการตอบสนองทางด้านความเป็นอิสระในการเรียน เมื่อ นักเรียนที่เข้ามาเรียนในโรงเรียน ประจำต้องพักอยู่ในโรงเรียนและทำตามกฎระเบียบของโรงเรียนอย่างเคร่งครัด มีการทำกิจกรรม รับประทานอาหาร นอนในห้องนอนเดียวกัน ใช้ห้องน้ำร่วมกัน นักเรียนประจำจะต้องอยู่ในโรงเรียนไม่สามารถกลับบ้านเองได้แต่จะกลับบ้านได้ตามที่แต่ละโรงเรียนกำหนดซึ่ง การที่นักเรียนต้องจากครอบครัวเพื่อใช้ชีวิตการเรียน ด้วยการอยู่หอพักในโรงเรียนประจำอาจส่งผลต่อการปรับตัวและปัญหาสุขภาพจิตต่าง ๆ อาทิ ภาวะเครียดจากการรับผิดชอบตนเองในการใช้ชีวิตอยู่ในโรงเรียน ประจำ ปัญหาพฤติกรรมอันเกิดจากอิทธิพลของกลุ่มเพื่อนเนื่องจากต้องใช้ชีวิตกับเพื่อนเป็นเวลานาน ปัญหาความเหงา และว่าเหว่เนื่องจากคิดถึงครอบครัว ส่งผลให้เกิดความยุ่งยากในการเผชิญปัญหา เป็นปัจจัยที่สำคัญทำให้เกิดพฤติกรรมที่เบี่ยงเบน ดังนั้นนักเรียนที่อยู่ในโรงเรียนประจำ จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องได้รับการช่วยเหลือ เพื่อช่วยให้เกิดการเรียนรู้ต่อเหตุการณ์และมองเห็นสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วคิดว่าเป็นปัญหา ที่ท้าทายสามารถจัดการเพื่อให้ไปถึงเป้าหมายของชีวิต

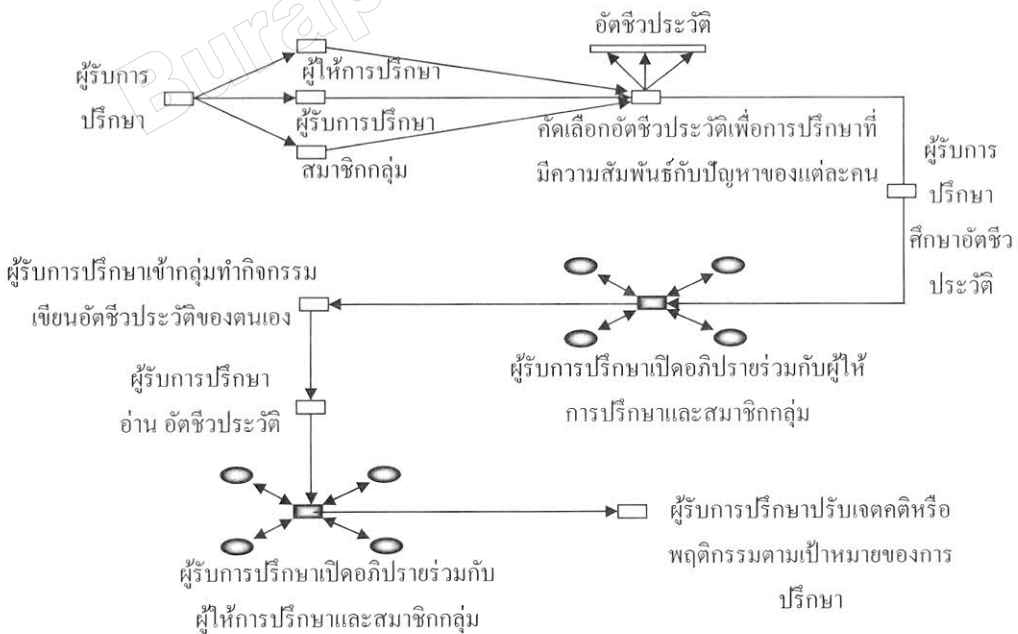
ของตนเองอย่างเหมาะสม โดยเฉพาะการช่วยเหลือในการเผชิญความเครียด ทั้งนี้เมื่อนักเรียนต้องเผชิญกับความเครียด หากไม่สามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นได้ ความเครียดที่เกิดขึ้นนั้นก็อาจจะส่งผลกระทบต่อ ภาวะทางจิตใจของนักเรียน แต่เมื่อเกิดความเครียดแล้วหากนักเรียนมีแหล่งช่วยเหลือที่มีคุณค่าและเพียงพอ ก็จะทำให้นักเรียนเหล่านั้นมีวิธีการที่สามารถปรับตัวและเผชิญกับความเครียดได้สำเร็จ (Antonovsky, 1979. Cited in Sullivan. 1993)

การให้ คำปรึกษาในกลุ่มโดยใช้เทคนิค อัตชีวประวัติ(Autobiogarphy) เป็นกระบวนการที่ทำให้เกิดการเรียนรู้จากต้นแบบในอัตชีวประวัติ โดยในกลุ่มให้คำปรึกษามานัก แต่ละคน จะมีบทบาทเป็นทั้งผู้รับการปรึกษาและผู้ให้คำปรึกษา ได้มีโอกาสแสดงความรู้สึก ความคิดเห็น ระบายความรู้สึกในใจ ได้สำรวจตนเอง ฝึกการรับรู้ต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น การจัดการกับปัญหา กล่าวที่จะเผชิญปัญหา และได้ใช้ความคิดในการแก้ปัญหาหรือปรับปรุงตนเอง พร้อมทั้งรับฟังความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น และได้ตระหนักว่าผู้อื่น ก็มีปัญหาเช่นเดียวกัน และจากการทบทวนงานวิจัยที่ผ่านมายังไม่พบ ว่ามีการนำอัตชีวประวัติมาใช้ในการพัฒนาหรือส่งเสริมความสอดคล้องในการมองโลก

ความสอดคล้องในการมองโลก เป็นการรับรู้และประเมินโดยกระบวนการทางปัญญาด้วยความรู้สึกรู้สึกเชื่อมั่นว่าเหตุการณ์หรือสิ่งเร้าต่างๆ ที่เข้ามา ทั้งจากภายในและสิ่งแวดล้อมภายนอกชีวิตเรานั้นเป็นระบบระเบียบ ซึ่งแอนโทนอนอฟสกี (Antonovsky, 1987, p. 18) ได้แบ่งลักษณะความสอดคล้องในการมองโลกเป็น 3 องค์ประกอบคือ 1) ความสามารถในการเข้าใจได้ (comprehensibility) คือการที่บุคคลสามารถจัดการและอธิบายเหตุผลของสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนได้ และสามารถคาดการณ์สิ่งที่จะเกิดกับตนในอนาคตได้ 2) ความสามารถจัดการได้ (manageability) คือการที่บุคคลเชื่อว่าตนสามารถจัดการ เลือกวิธีการต่างๆ ได้อย่างอิสระ สามารถพิจารณาข้อจำกัดของตนเอง โอกาสที่สามารถจะเป็นไปได้และสามารถใช้แหล่งช่วยเหลือที่ตนมีหรือแหล่งช่วยเหลือภายนอก มาดำเนินการจัดการปัญหาของตนเอง 3) การเห็นคุณค่าความหมาย (meaningfulness) คือ การเห็นคุณค่าตลอดทั้งความหมายของตนเองและในสิ่งที่ตนกระทำ รวมทั้งคุณค่าของสิ่งต่างๆ ที่เกิดกับตน ทำให้มีแรงจูงใจที่จะจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น

การพัฒนาความสอดคล้องในการมองโลก เป็นการช่วยให้บุคคลค้นพบ รู้จัก เข้าใจ ยอมรับ สามารถตัดสินใจเลือกวิธีการที่จะเผชิญปัญหาและวิธีการปรับตนเองอย่างเหมาะสมในการดำเนินชีวิต จากการศึกษาทบทวนงานวิจัยที่ผ่านมาพบว่ามีการใช้กระบวนการในการพัฒนาหรือเสริมสร้างความสอดคล้องในการมองโลกที่หลากหลาย เช่น การให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส (จุฬาธิป เหมินทร์, 2547) โปรแกรมการฝึกตามแนวการพิจารณาเหตุผลอารมณ์ และพฤติกรรม (นวรรตน์ รังษิยาภา, 2550) การให้คำปรึกษาดมทฤษฎีเกสตัลท์ (นภวรรณ พลพินิจ, 2547) เทคนิคการปรึกษากลุ่มตามแนวโลกอส (สิริพร อธิรชิต, 2548)

ผู้วิจัยได้นำรูปแบบของมอนโร มาทำการประยุกต์ในการนำเสนอรูปแบบกระบวนการของการใช้อัตชีวประวัติในการปรึกษากลุ่ม



ภาพที่ 1 รูปแบบการใช้อัตชีวประวัติในการปรึกษากลุ่ม

จากภาพที่ 1 อธิบาย กระบวนการปรึกษากลุ่ม โดยใช้อัตชีวประวัติซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ขั้นตอนดังนี้

**ขั้นตอนการดำเนินการที่ 1** เป็นขั้นตอนที่ให้การปรึกษากลุ่มโดยใช้อัตชีวประวัติของบุคคลที่มีความน่าสนใจและมีความสอดคล้องกับความสอดคล้องในการมองโลกมาเข้าสู่กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม

**ขั้นที่ 1** ผู้ให้การปรึกษาทำความเข้าใจและรู้ถึงปัญหาของผู้รับการปรึกษา

**ขั้นที่ 2** วิเคราะห์ปัญหาของผู้รับการบำบัด

**ขั้นที่ 3** การคัดเลือกอัตชีวประวัติที่เหมาะสม และมีความสัมพันธ์กับปัญหา

**ขั้นที่ 4** ผู้รับการปรึกษาศึกษาอัตชีวประวัติ

**ขั้นที่ 5** ผู้รับการปรึกษาอภิปรายเกี่ยวกับอัตชีวประวัติ แล้วมีการอภิปรายแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในอัตชีวประวัตินั้น ตลอดจนมีการให้คำปรึกษาประกอบด้วย ซึ่งจะส่งผลให้เกิดเกิดการหยั่งเห็นที่เด่นชัดยิ่งขึ้น อันมีผลต่อเนื้อทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับเจตคติหรือพฤติกรรม

**ขั้นตอนการดำเนินการที่ 2** เป็นขั้นตอนที่ให้การปรึกษากลุ่มโดยใช้อัตชีวประวัติของผู้รับการปรึกษาเองแล้วนำมาเข้าสู่กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม

**ขั้นที่ 1** ผู้รับการปรึกษาดำเนินการเขียนอัตชีวประวัติของตนเอง

**ขั้นที่ 2** ผู้รับการปรึกษาศึกษาอัตชีวประวัติของตนเอง

**ขั้นที่ 3** ผู้รับการปรึกษาอภิปรายเกี่ยวกับอัตชีวประวัติ แล้วอภิปรายแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในอัตชีวประวัตินั้น ตลอดจนมีการให้คำปรึกษาประกอบด้วย

**ขั้นที่ 4** ผู้รับการปรึกษาปรับเจตคติหรือพฤติกรรม ตามเป้าหมายของการปรึกษา

จะเห็นได้ว่ากระบวนการใช้อัตชีวประวัติในการปรึกษากลุ่มช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้ประยุกต์เอาตัวแบบมาใช้กับตนเองและได้ระลึกถึงประสบการณ์ที่

ผ่านมารวมถึงการเรียนรู้การจัดการปัญหาต่างๆอย่างมีประสิทธิภาพ โดยผู้ให้คำปรึกษาจะเป็นคนจัดหาอัตชีวประวัติที่เหมาะสมกับปัญหาของผู้รับการปรึกษา และการให้คำปรึกษากลุ่มรวมถึงการกระตุ้นให้เกิดการหยั่งเห็นและเจตคติที่ดี

สมพร สุทัศน์ (2545) ได้พัฒนาแบบทดสอบความสอดคล้องในการมองโลกสำหรับวัยรุ่นในจังหวัดชลบุรี โดยใช้ทฤษฎีพื้นฐานของ แอนโทนอฟฟ์ แล้วสังเคราะห์ใหม่ ได้ทั้งหมด 6 องค์ประกอบ คือ 1) ความสามารถในการเข้าใจ (Comprehensibility) คือ ความสามารถในการรับรู้ว่ามีสิ่งเร้าหรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับตัวบุคคลทั้งที่เกิดจากภายในและภายนอกตัวบุคคล และสามารถยอมรับสถานการณ์นั้น รวมทั้งสามารถคาดการณ์ได้ 2) ความอดทน (Hardiness) คือ ความอดทนต่อความยากลำบากและอุปสรรคต่างๆ และพยายามอย่างยิ่งที่จะทำสิ่งต่างๆ ให้สำเร็จ 3) ความสามารถในการปรับตัว (Adaptability) คือ การปรับเปลี่ยนความถืด ความรู้สึก หรือ พฤติกรรมให้เข้ากับสถานการณ์ได้ 4) การกล้าเผชิญ (Confrontation) คือ การยอมรับว่าปัญหาความยุ่งยากลำบากนั้นมีจริง และกล้าที่จะพบปัญหาความยากลำบากนั้นโดย 5) ความสามารถในการจัดการ (Manageability) เป็นความสามารถในการทำสิ่งต่างๆ ให้สำเร็จ ความสามารถในการหาแหล่งความช่วยเหลือจากภายนอกได้ 6) การให้คุณค่าและความหมาย (Meaningfulness) คือ รับรู้ว่ามีสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นว่ามีคุณค่าควรแก่การจัดการ และแก้ไข รวมถึงความรู้สึกเห็นคุณค่า การกระทำของตนเองและรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า

จากเหตุผลที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะนำเทคนิคการใช้อัตชีวประวัติในการปรึกษากลุ่ม เพื่อใช้ในการพัฒนาความสอดคล้องในการมองโลกแก่นักเรียนโรงเรียนประจำ ซึ่งการนำกระบวนการอัตชีวประวัติมาช่วยเหลือหรือส่งเสริมนักเรียนโรงเรียนประจำจะทำให้ให้นักเรียนได้เกิดการเรียนรู้ที่จะอยู่กับ

สภาวะความเป็นจริงในปัจจุบัน กล้าเผชิญกับความวิตกกังวลที่มีอยู่ในปัจจุบัน มองเห็นอุปสรรคปัญหาและหาทางแก้ไขปัญหานั้นได้ ซึ่งจะเป็นก้าวอย่างของการนำไปสู่การพัฒนาความสอดคล้องในการมองโลกในที่สุด เพื่อส่งเสริมให้นักเรียน เกิดคุณภาพชีวิตที่ดี และเกิดความผาสุกในชีวิต ตลอดจนส่งผลถึงประสิทธิภาพในการเรียนอย่างสูงสุด

สำหรับการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยทำการศึกษาว่าเมื่อให้การใช้อัดชีวีประวัติในการปรึกษากลุ่มในเด็กนักเรียนโรงเรียนประจำจะมีความสอดคล้องในการมองโลกเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อเปรียบเทียบผลของการใช้อัดชีวีประวัติในการปรึกษากลุ่ม เพื่อพัฒนาความสอดคล้อง ในการมองโลกของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนประจำ ในระยะก่อน และหลัง การทดลอง

### สมมติฐานของการวิจัย

1. นักเรียนโรงเรียนประจำกลุ่มทดลอง 1 มีความสอดคล้องในการมองโลกหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม 1 และกลุ่มควบคุม 2
2. นักเรียนโรงเรียนประจำกลุ่มทดลอง 2 มีความสอดคล้องในการมองโลกหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม 1 และกลุ่มควบคุม 2

### รูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง เพื่อศึกษาผลของการใช้อัดชีวีประวัติในการปรึกษากลุ่ม เพื่อพัฒนาความสอดคล้องในการมองโลกของนักเรียนโรงเรียนประจำจำนวน 20 คน โดยมีกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 5 คน ทำการวิจัยโดยใช้แบบแผน

การสุ่มของโซโลมอน (Randomized Solomon Four Group Design)

### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

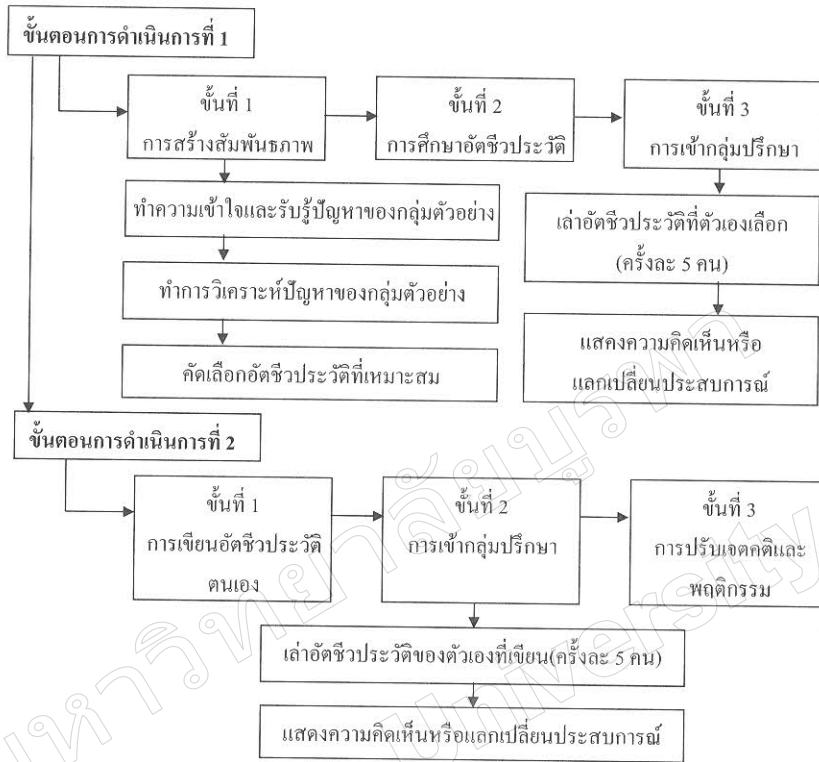
ประชากร ที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่ศึกษาในโรงเรียนประจำจังหวัดชลบุรี

กลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่ศึกษาในโรงเรียนประจำแห่งหนึ่ง ในจังหวัดชลบุรีที่มีความสมัครใจเข้าร่วมทดลองจำนวน 20 คน สุ่มอย่างง่ายโดยการจับสลากแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน ให้นักเรียนกลุ่มที่ 1 ทำแบบสอบถามความสอดคล้องในการมองโลก ส่วนกลุ่มที่ 2 ไม่ต้องทำแบบสอบถามความสอดคล้องในการมองโลก นำคะแนนจากแบบสอบถามความสอดคล้องในการมองโลกของนักเรียนกลุ่มที่ 1 มาเรียงลำดับ จากมากไปหาน้อย แล้วทำการแบ่งกลุ่มโดยการจับคู่ให้ได้ 2 กลุ่มกลุ่มละ 5 คน จัดเป็นกลุ่มทดลอง 1 และกลุ่มควบคุม 1 รวม 10 คน ส่วนกลุ่มที่ 2 ดำเนินการสุ่มตัวอย่าง อย่างง่าย เพื่อจำแนกออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คน จัดเป็นกลุ่มทดลอง 2 และกลุ่มควบคุม 2 รวม 10 คน รวมเป็น กลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 2 กลุ่ม รวม 20 คน

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสอบถามความสอดคล้องในการมองโลกเป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า 7 ระดับ จำนวน 50 ข้อ ได้ค่าความเชื่อมั่นเป็น .81
2. โปรแกรมการใช้อัดชีวีประวัติในการปรึกษากลุ่ม เพื่อพัฒนาความสอดคล้องในการมองโลกของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนประจำ

วิธีดำเนินการวิจัย



การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยใช้แบบแผนการทดลองแบบแผนการสุ่มของโซโลมอน ซึ่งประกอบไปด้วยกลุ่มที่มีการทำแบบวัดก่อนทดลอง 2 กลุ่ม และกลุ่มที่ไม่ได้ทำแบบวัดก่อนทดลอง 2 กลุ่ม แล้วเปรียบเทียบผลหลังการทดลอง ทั้ง 4 กลุ่ม ดังแบบแผนการทดลองภาพที่ 2

กลุ่ม		วัดก่อน	ให้สิ่งทดลอง	วัดหลัง
ทดลอง 1	$E_1R$	$O_{1E1}$	X	$O_{2E1}$
ควบคุม 1	$C_1R$	$O_{3C1}$	-	$O_{4C1}$
ทดลอง 2	$E_2R$	-	X	$O_{5E2}$
ควบคุม 2	$C_2R$	-	-	$O_{6C2}$

ภาพที่ 2 การจัดรูปแบบการทดลองแบบสี่กลุ่มที่ได้รับการสุ่มของโซโลมอนรูปแบบใหม่ให้เหมาะกับการวิเคราะห์ข้อมูลเมื่อ E แทน กลุ่มทดลอง และ C แทน กลุ่มควบคุมในการวิจัยครั้งนี้ใช้วิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุคูณ 2 x 2 (Two Way Factorial ANOVA) โดยใช้คะแนนของการวัดหลังทดลองของทั้ง 4 กลุ่มมาวิเคราะห์และไม่ต้องใช้คะแนนจากการวัดครั้งแรกมาร่วมในการวิเคราะห์

## ผลการวิจัย

จากการเปรียบเทียบคะแนนความสอดคล้องในการมองโลกภายหลังการทดลองของทั้ง 4 กลุ่มพบว่า กลุ่มทดลองที่มีการวัดก่อนมีคะแนนเฉลี่ยความสอดคล้องในการมองโลก 282.80 และ กลุ่มควบคุมที่วัดก่อนมีคะแนนเฉลี่ยความสอดคล้องในการมองโลก 231.60 เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพบว่าผลต่างของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่วัดก่อนเป็น 51.20 ส่วนกลุ่มทดลองที่ไม่มีการวัดก่อนมีคะแนนเฉลี่ย 293.00

และ กลุ่มควบคุมที่ไม่วัดก่อนมีคะแนนเฉลี่ย 215.40 เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพบว่าผลต่างของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่วัดก่อนเป็น 77.60 และจากการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของกลุ่มทดลองที่วัดก่อนและกลุ่มควบคุมที่ไม่วัดก่อนเป็น 67.40 ขณะที่ผลต่างของกลุ่มทดลองที่ไม่ได้วัดก่อนกับกลุ่มควบคุมที่วัดก่อนเป็น 61.40 ดังตาราง 1

ตาราง 1 แสดงคะแนนเฉลี่ยความสอดคล้องในการมองโลก ใน ระยะหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลองและ กลุ่มควบคุม

การวัด	คะแนนเฉลี่ยความสอดคล้องในการมองโลก		ผลต่างของคะแนนเฉลี่ย
	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม	
วัดก่อน	282.80	231.60	51.20
ไม่วัดก่อน	293.00	215.40	77.60

เมื่อวิเคราะห์คะแนนความสอดคล้องในการมองโลก แยกตามองค์ประกอบทั้ง 6 ด้านมีคะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน พบว่า คะแนนเฉลี่ยความสอดคล้องในการมองโลก ด้าน ความสามารถในการเข้าใจสิ่งเร้า กลุ่มทดลอง 2 มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุดที่ 80.20 มีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 5.6710 ด้านความสามารถในการจัดการได้ พบว่ากลุ่มทดลอง 2 มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุดคือ 52.80 มีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 4.4452 ด้านการให้คุณค่าและความหมาย กลุ่มทดลอง 2 มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุดที่ 38.20 มีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2.2271 ด้านความอดทน กลุ่มทดลอง 2 มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุดที่ 36.40 มีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.8547 ด้านความสามารถในการปรับตัว กลุ่มทดลอง 2 มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุดที่ 45.00 มีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 4.8580 ด้านการกล้าเผชิญ กลุ่มทดลอง 2 มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุดที่ 40.40 มีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3.3823 ตามลำดับ และจากคะแนนเฉลี่ยรวมทุกด้านพบว่ากลุ่มทดลอง 2 มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุดที่ 293.00 มีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 15.017 ดังตาราง 2

ตาราง 2 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความสอดคล้องในการมองโลกในระยะหลังการทดลอง จำแนกตามองค์ประกอบ

องค์ประกอบ SOC	ทดลอง 1		ทดลอง 2		ควบคุม 1		ควบคุม 2	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
ความสามารถในการเข้าใจสิ่งเร้า	79.00	5.1769	80.20	5.6710	64.00	2.2804	64.40	3.8262
ความสามารถในการจัดการได้	49.60	1.8547	52.80	4.4452	41.20	3.7630	37.20	5.2307
การให้คุณค่าและความหมาย	35.60	3.7202	38.20	2.2271	33.00	3.6332	31.20	4.3081
ความอดทน	34.60	3.4986	36.40	1.8547	26.20	5.1923	24.60	2.4980
ความสามารถในการปรับตัว	44.00	5.0596	45.00	4.8580	32.60	7.8128	28.40	3.7202
การกล้าเผชิญ	40.00	4.1952	40.40	3.3823	34.60	4.1280	29.60	5.6071
รวม	282.80	15.124	293.00	15.017	231.60	12.173	215.40	13.289

การวิเคราะห์ความแปรปรวนของความสอดคล้องในการมองโลกระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองแสดงผลพบว่าไม่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างการวัดผลก่อนการทดลองกับวิธีทดลอง กล่าวคือ การวัดผลก่อนการทดลองกับวิธีทดลองไม่ได้ส่งผลร่วมกันต่อคะแนนความสอดคล้องในการมองโลกของนักเรียน ดังตาราง 3 ตาราง 3 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความสอดคล้องในการมองโลก เพื่อศึกษาผลระหว่างวิธีการทดลองกับ ระยะของการทดลอง

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	p
การวัดผลก่อนทดลอง(A)	45.000	1	45.000	.116	.738
วิธีการทดลอง (B)	20736.800	1	20736.800	53.504	.000
ผลของปฏิสัมพันธ์ (AxB)	871.200	1	871.200	2.2448	.153
ภายในกลุ่ม	6201.200	16	387.575		
รวม	27854.200	19			

\*  $p < .05$

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของวิธีการทดลองที่นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 พบความแตกต่างของวิธีการทดลองส่งผลต่อคะแนนความสอดคล้องในการมองโลก

ดังนั้นผู้วิจัยจึงทำการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกลุ่มเป็นรายคู่ โดยวิธีการทดสอบแบบ LSD

พบว่าที่นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กลุ่มทดลอง 1 มีคะแนนความสอดคล้องในการมองโลก สูงกว่า

กลุ่มควบคุม 1 และ กลุ่มควบคุม 2 ขณะที่กลุ่มทดลอง 2 มีคะแนนความสอดคล้องในการมองโลก สูงกว่า

กลุ่มควบคุม 1 และ กลุ่มควบคุม 2 เช่นกัน ดังตาราง 4



ตาราง 4 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความสอดคล้องในการมองโลกเป็นรายคู่ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กับระยะของการ ทดลองในระยะหลังการทดลองด้วยวิธีการทดสอบแบบ LSD

กลุ่มแจกแจงรายคู่		ควบคุม 2	ควบคุม 1	ทดลอง 1	ทดลอง 2
		(215.40)	(231.60)	(282.80)	(293.00)
ควบคุม 2	215.40	-	16.20	67.40*	77.60*
ควบคุม 1	231.60		-	51.20*	61.40*
ทดลอง 1	282.80			-	10.20
ทดลอง 2	293.00				-

\*  $p < .05$

จากผลการทดลองดังกล่าวแสดงว่า กลุ่มทดลองทั้งที่มีการวัดก่อนและไม่ได้วัดก่อนการทดลอง (กลุ่มทดลอง 1 และกลุ่มทดลอง 2) มีคะแนนเฉลี่ยความสอดคล้องในการมองโลกสูงกว่ากลุ่มควบคุมทั้งที่มีการวัดก่อนและไม่ได้วัดก่อนการทดลอง (กลุ่มควบคุม 1 และกลุ่มควบคุม 2)

### อภิปรายผล

จากผลการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลอง 1 มีความสอดคล้องในการมองโลกสูงกว่า กลุ่มควบคุม 1 และ 2 และกลุ่มทดลอง 2 มีความสอดคล้องในการมองโลกสูงกว่า กลุ่มควบคุม 1 และ 2 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ แสดงว่าแม้นักเรียนจะได้รับการวัดก่อนหรือไม่ได้วัดก่อนการทดลองก็ตาม ถ้านักเรียนได้รับการทดลองก็จะส่งผลให้เกิดการพัฒนาความสอดคล้องในการมองโลก ดังคะแนนเฉลี่ยของทั้ง 2 กลุ่มที่กลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม แสดงว่าไม่ว่า นักเรียนจะได้รับการวัดก่อนหรือไม่ได้รับการวัดก่อน ไม่ส่งผลให้ความสอดคล้องในการมองโลกเปลี่ยนไป

ทั้งนี้เนื่องจากโปรแกรมการใช้อัตชีวประวัติในการศึกษากลุ่มที่สร้างขึ้นมีจุดแข็งทำให้เกิดการปรับเปลี่ยนทัศนคติและพฤติกรรมของตนเอง กล่าวคือ

เมื่อนักเรียนได้เลือกอัตชีวประวัติของบุคคลตัวอย่างที่เป็นต้นแบบที่นักเรียนชื่นชอบและตรงกับตนเองได้แล้ว จะทำให้นักเรียนที่ศึกษาได้เรียนรู้และประสบการณ์ต่าง ๆ จากการศึกษาอัตชีวประวัติของบุคคลตัวอย่าง ซึ่งจะทำให้ได้มีโอกาสทำความเข้าใจกับปัญหา และมองเห็นวิธีการดำเนินชีวิตและประสบการณ์ต่าง ๆ ในอัตชีวประวัติของบุคคลตัวอย่าง ที่ศึกษา อันจะทำให้เกิดความสอดคล้องในการมองโลกขึ้นโดยอัตโนมัติ ดังจะเห็นได้จากก่อนการทดลอง นักเรียนรู้สึกว่าคุณเองเป็นผู้แพ้ สับสน ไม่สามารถจัดการกับปัญหาได้ รู้สึกว่าคุณเองไร้ค่า ไม่มีความหมาย ท้อแท้และหมดหวังในชีวิต ล้วนเป็นลักษณะของบุคคลที่มีความสอดคล้องในการมองโลกต่ำ (Antonovsky, 1982, p. 127, 1987, p. 151) ดังนั้นเด็กที่ไม่สามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงก็มักจะกลายเป็นเด็กที่มีปัญหา แต่หากเป็นวัยรุ่นที่เรียนอยู่ในโรงเรียนประจำ และทำตามกฎระเบียบของโรงเรียนอย่างเคร่งครัด มีการทำกิจกรรม รับประทานอาหาร นอนในห้องนอนเดียวกัน ใช้ห้องน้ำร่วมกัน นักเรียนจะต้องอยู่ในโรงเรียนไม่สามารถกลับบ้านเองได้ ซึ่งจะกลับบ้านได้ตามที่แต่ละโรงเรียนกำหนด อาจทำให้ความมีความสอดคล้องในการมองโลกน้อยกว่า นักเรียนที่เรียนโรงเรียนไปกลับ

จากการที่นักเรียนได้ศึกษาอัตชีวประวัติของบุคคลตัวอย่าง กอรกับการอภิปรายกลุ่ม เกี่ยวกับความรู้สึกและแนวคิดที่ได้รับ ทำให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ที่ปรากฏอยู่ในอัตชีวประวัติ ทำให้เกิดการเลียนแบบและเปรียบเทียบเชื่อมโยงพฤติกรรมและประสบการณ์ จากอัตชีวประวัติมายังชีวิตจริงของตน ส่งผลให้เกิดภาพสะท้อนกับเหตุการณ์ในอัตชีวประวัติ เช่น อัตชีวประวัติของ คิริน หอวัง ที่ได้รับการศึกษาในโรงเรียนประจำ เหมือนกับนักเรียนซึ่ง คิริน หอวัง ก็สามารถแสดงศักยภาพของตนเองออกมาได้เป็นอย่างดีขณะที่อยู่ในโรงเรียนประจำ ก็จะเป็นภาพสะท้อนไปยังนักเรียนที่ปัจจุบันกำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนประจำเหมือนกัน ส่งผลให้เกิดการหยั่งเห็นและเข้าใจในสถานการณ์ของตนเอง เข้าใจในสิ่งเร้ารอบด้าน และสามารถที่จะจัดการกับสิ่งต่างๆที่เข้ามาได้ สอดคล้องกับทฤษฎีการเรียนรู้จากตัวแบบของแบนดูรา (Bandura) ซึ่งทฤษฎีนี้กล่าวถึง การเรียนรู้โดยให้ดูตัวแบบ (Learning Through Modeling) โดยผู้เรียนจะเลียนแบบจากตัวแบบ และการเลียนแบบนี้เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยอาศัยการสังเกตพฤติกรรมของตัวแบบซึ่งรวมถึง การสังเกตการตอบสนองและปฏิกิริยาต่าง ๆ ของตัวแบบ สภาพแวดล้อมของตัวแบบผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการกระทำ หรือการปฏิบัติของตัวแบบ คำบอกเล่าเกี่ยวกับตัวแบบ ความน่าเชื่อถือของตัวแบบ ฯลฯ ผลจากสังเกตทำให้ผู้สังเกตสามารถเลียนแบบพฤติกรรมของตัวแบบ หรือพฤติกรรมใหม่ๆ ได้ทำให้ไม่ต้องลองผิดลองถูกซึ่งมีบทบาทสำคัญต่อการเรียนรู้เป็นอย่างยิ่ง

จากการที่นักเรียนได้ทำการเขียนและศึกษาอัตชีวประวัติของตนเอง กอรกับการอภิปรายกลุ่มเกี่ยวกับความรู้สึกและประสบการณ์ที่ผ่านมา ในการเขียนอัตชีวประวัติส่งผลให้นักเรียนได้ระบายและเล่าเรื่องราวของตนเองออกมา ซึ่งนักเรียนบางคนไม่เคยเล่าเรื่องราวของตนเองหรือไม่กล้าเปิดเผยเรื่องราวใดๆ

มาก่อน ทำให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ภูมิหลังของตนเอง รวมถึงประสบการณ์ที่ทำให้ตนเองผ่านเหตุการณ์เหล่านั้นมาได้ เช่น กรณีของนักเรียนที่ชื่อ ดิว ที่เข้ามาอยู่ในโรงเรียนประจำด้วยความต้องการของตนเอง ต่างจากนักเรียนคนอื่นๆ ที่จะถูกบังคับมา โดยดิ้วสามารถที่จะบอกถึงความต้องการของตนเองถึงสาเหตุที่เสนอขอเข้าเรียนที่โรงเรียนประจำ เพราะต้องการทำให้ตนเองเป็นคนมีระเบียบวินัย มีความรับผิดชอบ และหลีกเลี่ยงสภาวะสังคมที่ไม่ดีที่เคยอยู่ ซึ่งเป็นการสะท้อนแง่มุมที่แตกต่างให้นักเรียนได้ตระหนักถึง ข้อดี ของการเข้ามาอยู่โรงเรียนประจำ ซึ่งส่งผลให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้และปรับกระบวนการทางความคิดให้เห็นคุณค่าและความหมายทำให้มีแรงจูงใจ และกล้าเผชิญกับปัญหา และจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ โดยไม่รู้สึกรว่าเป็นภาระซึ่งจะต้องทำให้ดีที่สุดเพื่อให้ผ่านพ้นไปได้ด้วยดี สอดคล้องกับทฤษฎีโครงสร้างความรู้ (Schema Theory) มีหลักการความเชื่อว่า ภูมิหลัง (Background) ของผู้เรียนมีผลต่อการเรียนรู้ ในการวิจัยเกี่ยวกับภูมิหลังของผู้อ่านทำให้มีการนำเอาแนวความคิดของทฤษฎีนี้มาสู่ผู้อ่าน ในด้านความเข้าใจในการอ่านทฤษฎีนี้เชื่อว่าสิ่งที่อ่านนั้นเป็นกระบวนการสร้างเรื่องขึ้นใหม่ตามอนุมาน (Inference) ของผู้อ่านเอง โดยผู้อ่านจะต้องอาศัยความรู้จากประสบการณ์ภูมิหลังของตนเองเข้ามาช่วยในการตีความสิ่งที่อ่าน และยังเชื่อว่าเรื่องที่อ่านนั้นไม่มีความหมายในตัวเอง เรื่องเป็นเพียงเครื่องชี้ทิศทางให้ผู้อ่านต้องมีปฏิกิริยาโต้ตอบเนื้อความในเรื่องตลอดเวลาที่ดำเนินการอ่าน หรืออาจสรุปได้ว่าความเข้าใจในการอ่านเกิดจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างความรู้ของผู้อ่านกับเรื่องที่อ่าน

ในกระบวนการอภิปรายกลุ่มจะเน้นการสะท้อนความคิดของนักเรียน ที่เกิดขึ้นจากกระบวนการใช้อัตชีวประวัติในการปรึกษากลุ่ม ทั้งในส่วนของการศึกษาจากอัตชีวประวัติจากบุคคลตัวอย่าง และการศึกษาจากอัตชีวประวัติของตนเอง โดยการอภิปราย

จะเชื่อมโยงเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่อยู่ในอัตชีวประวัติกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่นักเรียนได้พบ ซึ่งผลของการอภิปรายจะทำให้ให้นักเรียนเกิดกระบวนการเรียนรู้จากตัวแบบการระบายความอัดอั้นตันใจ หรือเรื่องราวที่ไม่เคยเปิดเผย และรับรู้ประสบการณ์พร้อมทั้งแง่คิดต่างๆ จากการอภิปรายผล เพื่อกระตุ้นให้เกิดความกล้าที่จะเผชิญปัญหา และมองว่าปัญหาเป็นความท้าทาย พร้อมทั้งจะรับรู้ และจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ คุณลักษณะเหล่านี้จะช่วยให้เกิด การเสริมสร้างความสอดคล้องในการมองโลก ทั้ง 6 องค์ประกอบดังนี้

1. ความสามารถในการเข้าใจสิ่งเร้า (Comprehensiveability) ในการใช้อัตชีวประวัติในการปรึกษากลุ่มของนักเรียนทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นคือนักเรียนมีความเข้าใจปัญหาที่เกิดขึ้นมากขึ้น เช่นปัญหาที่นักเรียนส่วนใหญ่ไม่เข้าใจว่าทำไมต้องมาอยู่โรงเรียนประจำ ก็มีสมาชิกกลุ่มชื่อ ดิว ที่ได้เล่าประวัติของตนเองว่าก่อนที่จะมาอยู่โรงเรียนประจำไม่ค่อยตั้งใจเรียน เกเร ชอบไปเที่ยวเตร่ แต่ ดิว ก็ตัดสินใจที่จะขอผู้ปกครองมาเรียนโรงเรียนประจำด้วยตนเอง เพื่อที่จะฝึกตนเองให้อยู่ในระเบียบวินัยและจะได้มีอนาคต สอดคล้องกับนาถญา สุธีรวิทย์ (2543) ศึกษาความสอดคล้องในการมองโลก การรับรู้ประโยชน์ของการมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ พบว่า คะแนนเฉลี่ยความเข้มแข็งในการมองโลกอยู่ในระดับ ปานกลางและการรับรู้ประโยชน์ของการมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพและความเข้มแข็งในการมองโลก สามารถทำนายพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้ป่วยมะเร็งลำไส้ใหญ่และทวารหนักได้เพื่อให้เกิดแรงจูงใจให้ผู้ป่วยปฏิบัติตามพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ดีที่สุดต่อไป

2. ความสามารถในการจัดการได้ (Manageability) ในการใช้อัตชีวประวัติในการปรึกษากลุ่มของนักเรียนทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นคือนักเรียนมีความเข้าใจปัญหาและพร้อมที่จะจัดการกับ

ปัญหาที่เกิดขึ้นหรือควบคุมเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เช่นจากการศึกษาอัตชีวประวัติของคุณอิทธิพัทธ์ กุลพงษ์วณิชย์ (ต๊อบ เต้าแก่น้อย) นักเรียนต่างให้ความเห็นว่าคุณคนตัวอย่างเป็นคนที่สามารถที่จัดการปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง ซึ่งคล้ายกับนักเรียนที่ชื่อ อาร์ม ที่มีปัญหาด้านการเรียนที่เรียนไม่รู้เรื่อง หลังจากการเข้ากลุ่ม อาร์ม มีความกระตือรือร้นมากขึ้นเพราะอาร์มอยากเป็นวิศวกรเพราะฉะนั้นอาร์ม ต้องตั้งใจเรียนเพื่อเป็นวิศวกรให้ได้สอดคล้องกับบาสสันและรอสมแมน (Basson & Rothmann, 2002) ศึกษาเกี่ยวกับความสอดคล้องในการมองโลก และการจัดการและความรู้สึกเหนื่อยหน่ายของเกษตรกร พบว่า ความสอดคล้องในการมองโลกมีความสัมพันธ์กับความรู้สึกเหนื่อยหน่าย และการสูญเสียการควบคุมตนเอง และความสำเร็จของบุคคล โดยกลวิธีการจัดการและความอิสระทางจิตใจ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความรู้สึกเหนื่อยหน่ายและการสูญเสียการควบคุมตนเอง ขณะที่การแปลความใหม่ (reinterpret) และการขมใจในการจัดการทางบวกมีความสัมพันธ์กับการสูญเสียการควบคุมตนเอง ความสอดคล้องในการมองโลก และกลวิธีการจัดการ

3. การให้ คุณค่า และความหมาย (Meaningfulness) ในการใช้อัตชีวประวัติในการปรึกษากลุ่มของนักเรียนทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นคือรู้สึกว่าคุณค่าที่ตนเองได้กระทำนั้นมีคุณค่าและมีความสำคัญ เช่น นักเรียนที่ชื่อเจมส์ เมื่อปิดเทอมที่ผ่านมาไม่ได้กลับบ้านเนื่องจากต้องอยู่ซ่อมวิชาที่สอบตกเพียงคนเดียวเจมส์ไม่เข้าใจว่าทำไมไม่ให้เขากลับบ้านแล้วค่อยมาแก้ตอนเปิดเทอมหลังการปรึกษากลุ่มเจมส์มีท่าทีเปลี่ยนไปจึงได้สอบถามเจมส์อีกครั้งเจมส์ให้คำตอบว่าเป็นเพราะอาจารย์อยากให้เขาเริ่มเรียนเทอมนี้พร้อมกับเพื่อนไม่ต้องมัวมาแก้ อยู่ และเขาเองก็ตั้งใจที่สามารถแก้วิชาเรียนที่สอบตกสำเร็จไม่เสียแรงที่อยู่แก้ตอนปิดเทอมสอดคล้องกับคาร์สเตนและสเปนเจนเบอร์ก (Carstens & Spengenberg, 1997) ซึ่ง

ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างภาวะซึมเศร้าและโมเดลสุขภาพของความสอดคล้องในการมองโลก พบว่า ภาวะซึมเศร้ามีความสัมพันธ์ทางลบกับความสอดคล้องในการมองโลกด้านการเห็นคุณค่าและความหมายต่ำเป็นตัวทำนายที่ดีที่สุดของภาวะซึมเศร้า และอายุมีความสัมพันธ์ทางลบกับความสอดคล้องในการมองโลก

4. ความอดทน (Hardiness) ในการเข้าร่วมการใช้ชีวิตประวัติในการปรึกษากลุ่มของนักเรียนทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นเช่น นักเรียนที่ชื่อ หมิงหมิงที่มีท่าทางเหงๆและมีอยู่ 1 ครั้งของการเข้ากลุ่มที่ร้องไห้ สาเหตุมาจากคิดถึงแม่ที่อยู่ต่างประเทศอยากไปหาแม่ แต่ที่ต้องมาเรียนที่ประเทศไทยเพราะว่าหมิงหมิงไม่เก่งภาษาเรียนที่ต่างประเทศไม่ทันเพื่อนแม่เลยให้มาเรียนที่ไทย ได้ภาษาแล้วค่อยไปอยู่กับแม่ หลังการเข้ากลุ่มปรึกษา หมิงหมิงให้สัญญากับตนเองว่าจะอดทนและตั้งใจเรียนภาษาและวิชาอื่นๆให้ดีเพื่อสักวันจะได้ไปอยู่กับคุณแม่ที่ต่างประเทศสอดคล้องกับกังสดาล สุทรวีรสรณ์ (2535, หน้า 72) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มแข็งในการมองโลก แรงสนับสนุนทางสังคม อายุ สถานภาพสมรสและระยะเวลาในการปฏิบัติงานในหออภิบาลผู้ป่วยหนักกับความเหนื่อยหน่าย ด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์การลดความเป็นบุคคลและการลดความสำเร็จส่วนบุคคล พบว่า มีความสัมพันธ์ทางลบกับความเหนื่อยหน่ายด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ การลดความเป็นบุคคล การลดความสำเร็จส่วนบุคคลและความเหนื่อยหน่ายโดยรวม ซึ่ง สามารถอธิบายความแปรปรวนของความเหนื่อยหน่าย ด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ได้ดีที่สุด

5. ความสามารถในการปรับตัว (Adaptability) ในการใช้ชีวิตประวัติในการปรึกษากลุ่มของนักเรียนทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น คือ ความสามารถในการปรับตัวปรับใจให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม เช่น นักเรียนที่ชื่อเป่ ที่วันแรกที่เข้ามาอยู่โรงเรียนประจำเขาอนไม่หลับและไม่อยากทำอะไรแถมต้องเข้าโบสถ์ทั้งที่เขา

นับถือศาสนาพุทธเขาไม่เข้าใจว่าเข้าไปทำไมแรกๆเข้าไปหลับ หลังการเข้ากลุ่มปรึกษาเขาทำตามทีสมาชิกรู้สึกดีใจที่แสดงความคิดเห็นซึ่งเขาเองทำดูก็พบว่ามันดีขึ้นเวลาร้องเพลงเขาก็จะร้องตาม เวลาสวดเขาก็จะนั่งสวดตามเพื่อไม่ให้ว่างเพราะอย่างรักก็ต้องเข้าโบสถ์อยู่แล้วสอดคล้องกับงานวิจัยในปัจจุบันด้านโครงสร้างสังคมดังกล่าว ของ ลาร์สันและคาเลนเบอร์ก (Larsson & Kallenberg, 1996) โดยศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสอดคล้องในการมองโลกและสภาวะทางเศรษฐกิจและสังคม และสภาวะสุขภาพในชาว สวีเดน พบว่า มีเพศชายมีความสอดคล้องในการ มองโลกสูงกว่าเพศหญิง ระดับอายุพบว่ายิ่งมีอายุมากขึ้นมีคะแนนความสอดคล้องในการมองโลกสูงขึ้น ความสอดคล้องในการมองโลก มีความสัมพันธ์อย่างมากกับสภาวะความผาสุกและอาการทางร่างกายและจิตใจ มากกว่าสุขภาพร่างกายและอาการทางกาย

6. การกล้าเผชิญ (Confrontation) ในการเข้าร่วมการใช้ชีวิตประวัติในการปรึกษากลุ่มของนักเรียนทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น คือ กล้าที่จะพบปัญหา และเผชิญปัญหา เช่น นักเรียนที่ชื่อ กวาง ที่มีปัญหากับเพื่อนในห้อง(ห้องนอน)ที่เพื่อนชอบเอาของใช้ส่วนตัวไปใช้ซึ่งกวางก็พยายามเก็บซ่อนอยู่เสมอแต่เพื่อนก็หาจนพบและเอาไปใช้อีก หลังการปรึกษากลุ่ม กวางบอกว่าเขาจะไปหาเพื่อนคนนั้นแล้วถามตรงๆถึงเหตุผลที่เพื่อนใช้ของของตนเองกวางจะไม่หนีอีกแต่จะไม่ทะเลาะกับเพื่อนจะพูดกันดีๆสอดคล้องกับเมฮล์ม (Mehlum, 1998) ศึกษาความสอดคล้องในการมองโลกและความคิดฆ่าตัวตายในวัยรุ่น พบว่า บุคคลที่มีความสอดคล้องในการมองโลกต่ำเมื่อเกิดปัญหาสถานการณ์เครียดในชีวิตจะหลีกเลี่ยงปัญหาโดยการคิดฆ่าตัวตายและมีพฤติกรรมพยายามฆ่าตัวตายมากกว่าบุคคลที่มีความสอดคล้องในการมองโลกสูง

ดังนั้นจึงเห็นได้ว่าค่าคะแนนเฉลี่ยขององค์ประกอบความสอดคล้องในการมองโลก ทั้ง 6 องค์

ประกอบ ของกลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่ม มากกว่ากลุ่มควบคุมทั้ง 2 กลุ่มอย่างชัดเจน ซึ่งสรุปผลการวิจัยได้ว่ากลุ่มทดลองมีความสอดคล้องในการมองโลก สูงกว่ากลุ่มควบคุมซึ่งจะส่งผลให้นักเรียนสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างสงบสุข

จากเหตุผลที่กล่าวมา จึงพบว่า นักเรียนโรงเรียนประจำ ระดับมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 ที่ได้รับกระบวนการใช้อัตชีวประวัติในการปรึกษากลุ่ม มีการเปลี่ยนแปลงตนเองไปตามองค์ประกอบข้างต้น ทั้งที่มีการวัดผลก่อนและไม่ได้รับการวัดผลก่อนการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยความสอดคล้องในการมองโลก ในระยะหลังการทดลองสูงกว่า นักเรียนโรงเรียนประจำ ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ที่ไม่ได้รับกระบวนการใช้อัตชีวประวัติในการปรึกษากลุ่ม ทั้งที่มีการวัดผลก่อนและไม่ได้รับการวัดผลก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สำหรับผลการศึกษาในครั้งนี้กล่าวโดยสรุปได้ว่า การใช้อัตชีวประวัติในการปรึกษากลุ่ม ช่วยให้นักเรียนโรงเรียนประจำ ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น เกิดความสอดคล้องในการมองโลกได้จริง ซึ่งเป็นไปตามหลักการและกระบวนการของการใช้อัตชีวประวัติในการปรึกษากลุ่ม ที่มีส่วนสนับสนุนให้นักเรียนได้พัฒนาความสอดคล้องในการมองโลก เพื่อให้นักเรียนมีความเข้าใจตนเองและสิ่งต่างๆรอบตัว สามารถจัดการ และเผชิญกับปัญหาได้อย่างเหมาะสม รวมถึงเห็นคุณค่าและความหมายในสิ่งที่ตนเองกระทำ และปรับตัวต่อสถานการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. จากผลการวิจัยพบว่าการใช้อัตชีวประวัติในการปรึกษากลุ่ม สามารถพัฒนาความสอดคล้องในการมองโลกของนักเรียนโรงเรียนประจำระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จึงควรจัดให้มีการฝึกอบรมแก่บุคลากรที่เกี่ยวข้องเนื่องจากเป็นเทคนิคที่ต้องอาศัยการฝึกปฏิบัติและการสังเกตจนมีความชำนาญ และเป็นแนวทางเลือกหนึ่งในการให้ผู้ให้คำปรึกษาสามารถประยุกต์ใช้ร่วมกับกระบวนการทางการให้คำปรึกษา เพื่อให้การบริการมีประสิทธิภาพสูงสุด

2. จากผลการวิจัยเป็นเครื่องยืนยันได้ว่าอัตชีวประวัติมีอิทธิพลต่อความคิดของผู้ที่ศึกษาเป็นอย่างยิ่ง ดังนั้นควรมีการส่งเสริมการสร้างสรรค้อัตชีวประวัติของบุคคลที่น่าสนใจในหลายๆแง่มุมของสังคม เพื่อให้ครอบคลุมทุกกลุ่มนักเรียน

### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษากุมิหลังและพฤติกรรมของนักเรียนโรงเรียนประจำก่อนแล้วจึงนำมาพัฒนาโปรแกรมการปรึกษาหรือกิจกรรมเพื่อให้สอดคล้องกับความต้องการของนักเรียนและคุณลักษณะที่ต้องการพัฒนา

2. ควรมีการนำโปรแกรมการใช้อัตชีวประวัติในการปรึกษากลุ่มไปแทรกในการจัดการเรียนการสอนแล้วใช้ประเมินและศึกษาในผลของของตัวแปรอื่น ๆ เพิ่มเติม เช่นการมุ่งอนาคต

3. ควรมีการศึกษาการใช้อัตชีวประวัติในการปรึกษา ที่มีผลต่อตัวแปรตามอื่น ๆ เช่น ความคาดหวังในชีวิต การเสริมสร้างกำลังใจ การชนะใจตนเอง เป็นต้น เพื่อให้เกิดผลการวิจัยที่กว้างขวางยิ่งขึ้น

## เอกสารอ้างอิง

- กังสดาล สุทธิวีรังสรรค์. (2535). *ความเข้มแข็งในการมองโลก แรงสนับสนุนทางสังคม ความเหนื่อยหน่ายของพยาบาลในหออภิบาลผู้ป่วยหนัก*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาการบริหารการพยาบาล, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- จุฑาธิป เหมินทร์. (2547). *ผลการให้คำปรึกษาโปรแกรมประสาทสัมผัสต่อความสอดคล้องในการมองโลกของผู้ที่พยายามฆ่าตัวตาย*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- นกวรรณ พลพินิจ. (2547). *ผลของการให้คำปรึกษาตามให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเกสตัลท์ที่มีต่อความเข้มแข็งในการมองโลกของผู้ป่วยมะเร็งเต้านม โรงพยาบาลตำรวจกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- นวรรตน์ รังษิยาภา. (2550). *ผลของโปรแกรมการฝึกตามแนวการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อความเข้มแข็งในการมองโลกและการควบคุมตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- นาถญา สุธีรวุฒิ. (2543). *ความเข้มแข็งในการมองโลก การรับรู้ประโยชน์ของการมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้ป่วยมะเร็งลำไส้ใหญ่และทวารหนัก*. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สมพร สุทัศน์ีย์, มรว. (2545). *การพัฒนาแบบทดสอบความสอดคล้องในการมองโลกสำหรับวัยรุ่นในจังหวัดชลบุรี*. *ชลบุรี: ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา*.
- สิริพร อิศทรโชติ. (2548). *เปรียบเทียบเทคนิคการปรึกษากลุ่มตามแนวโลกอสต่อความสอดคล้องในการมองโลกของผู้พิการ*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- Antonovsky, A. (1982). *Health, stress and coping*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Antonovsky, A. (1987). *Unravelling the mystery of health: How people manage stress and stay well*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentive-Hall.
- Basson, M., & Rothmann, S. (2002). *Sense of coherence, Coping and Burnout of Pharmacists*. Available: <http://www.developmentresearch.co.za/burnout/posters/poster2>.
- Carstens, J.A. & Spangenberg. (1997). Major depression: a break down in sense of coherence Psychological Report, 80, 1211 –1220. Abstract from: Medline Identifier 97342313.
- Corey, G. (2004). *Theory & practice of group counseling* (6<sup>th</sup>ed.) Belmont, CA: Brooks/Cole.

- Larsson, G. & Kallenberg, KO. (1996). Sense of coherence, socioeconomic conditions and health. Interrelationships in a nation-wide Swedish sample. *European journal of public health*, 6, 175-180, Abstract from: DIALOG File: sense 28.
- Mehlum, L. (1998). Suicidal ideation and sense of coherence in male conscripts. *Acta Psychiatrica Scandinavia*, 98 (6), 487-492.
- Ohlsen, Merle M. (1977). *Group Counseling*. New York: Harper and Brothers.
- Sullivan, G. C. (1993). Will to meaning, locus of control, Learned Helplessness and Hardiness, *Journal of Advance Nursing*, 18 (7), 1772 - 1778.